Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Rote-Bete-Gemüse

500 g Netto Rote Bete (gegart u. geschält)	vierteln od. (je nach Größe) achteln.
30 g Butter 20 g Weizenvollkornmehl, fein	schmelzen lassen und m. einem Schneebesen einrühren, sodann
200 g Crème fraîche	unterrühren, aufkochen, abschmecken mit:
2 El Dijonsenf mit Honig jod. Meersalz Pfeffer, schwarz, aus d. Mühle	
	Die Roten Bete i. d. Sauce geben, umrühren u. heiß werden lassen.

Gesamt: 1167,6 kcal : 4 = 292 kcal
: 5 = 234 kcal
12,34 g Ballaststoffe : 4 = 3,09 g Ballaststoffe
: 5 = 2,47 g Ballaststoffe

Paßt zu: Naturreis und Fischfilet
Beispiel:

40 g Naturreis (338 kcal):	135,2 kcal
180 g Seelachs, natur (81 kcal):	145,8 kcal
5 g ungeh. Pflanzenmarg. (722 kcal):	36,1 kcal
1/5 Rote-Bete-Gemüse:	234 kcal
	551,1 kcal