

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Sauerampfersauce

40 g Netto Zwiebel	fein würfeln und in
20 g Butter	glasig dünsten
2 Hand voll Sauerampfer	fein geschnitten hinzufügen und unterrühren, ca. 5 Min. offen kochen,
1/8 l Sahne	zufügen und alles im Mixer pürieren, abschmecken mit:
40 g eiskalte Butter	
jod. Meersalz	
frisch gepr. Zitronensaft	und sofort servieren.

Gesamt: 874,85 kcal : 4 = 219 kcal

3,22 g Ballaststoffe : 4 = 0,8 g Ballaststoffe

Wozu: Zucchini, gefüllt