

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bohnen-Gemüse

220 g Netto grüne Bohnen
200 g Netto gelbe Rüben
(i. Scheiben)

und
in Salzwasser garen.

80 g Netto Zwiebel
1 Ei kaltgepr. Rapsöl

fein gewürfelt in
glasig dünsten
gegarte Bohnen und gelbe
Rüben hinzufügen, leicht
mischen

¼ l Gemüsebrühe
½ gestrichenen TI Johannisbrot-
kernmehl
(i. etwas kaltem Wasser anrühren)

angiessen u. mit

binden

Pfeffer, schwarz a.d. Mühle
geh. Petersilie

würzen:
und mit
bestreut servieren.

Gesamt: 236,8 kcal : 4 = 59 kcal
: 5 = 47 kcal

14,84 g Ballaststoffe : 4 = 3,7 g Ballaststoffe
: 5 = 3 g Ballaststoffe

Dazu: Getreidebratlinge und
Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei