

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Wirsinggemüse

1 Kopf Wirsing
(750 g Brutto/ 550 g Netto)
30 g ungeh. Pflanzenmarg.
½ l Gemüsebrühe

Muskat

putzen, in Streifen schneiden,
in
andünsten, mit
aufgießen, ca. 20 Min. dünsten,
Würzen mit:

Gesamt: 360 kcal : 4 = 90 kcal