

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rhabarber-Erdbeerkompott mit Quinoa-Plätzchen

360 g Netto Rhabarber	in Stückchen, in wenig Wasser mit
1 El Honig	kurz dünsten, auf 4 Tellern anrichten u. mit
400 g Netto Erdbeeren	dekoriert u. einige Quinoa-plätzchen hinzufügen.
<u>Plätzchen:</u>	
50 g Quinoa, mehlfein gemahlen	mit
20 g Weizenvollkornmehl, fein	mischen, folgende Zutaten hinzufügen:
1/8 l Milch (3,5 %)	
1 Prise jod. Meersalz	
1 Tl Honig	
1 Ei (Gr. M)	einen glatten Teig rühren, in
ungeh. Pflanzenmarg.	kl. Pfannkuchen backen.

Gesamt: Rhabarberkompott: 297,6 kcal : 4 = 74,4 kcal
Quinoa- Plätzchen: 462,1 kcal : 20 = 23 kcal (3,5 %)
440,85 kcal : 20 = 22 kcal (1,5%)