

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkornsemmelschnitten

(Vollkornsemmelknödel, schnelle Version)

200 g Vollkorntoastbrot
¼ l Milch (1,5 %), kalt
2 Eier (Gew.-Kl. 3)

jod. Meersalz, Pfeffer weiß
Muskat
60 g Netto Zwiebel, gewürfelt
geh. Petersilie

würfeln,
hinzufügen, nach und nach
untermischen, abschmecken
mit:

und
und
hinzufügen. Gut durchmischen
und in eine gefettete, mikro-
wellengeeignete, kleine
Kastenform geben und
abgedeckt in der Mikrowelle 12
Min. / 600 Watt garen.

Gesamt: 765 kcal : 16 = 48 kcal pro Scheibe