

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gemüsepuffer

2 Eier u. 1 Eigelb (Gr. M)
30 cm³ Sahne
7 El Wasser
30 g Parmesan
110 g Weizenvollkornmehl
1 El geh. Petersilie
Kräutersalz u. Delikata

Teig rühren aus:

– 30 Min. ausquellen lassen –

200 g Netto Zucchini
oder
200 g Netto Gelbe Rüben
ungeh. Pflanzenmarg.

In den Teig

fein reiben, unterrühren, in
14 Gemüsepuffer braten.

Dazu:
Kräuterjoghurtsauce

Gesamt: 814,7 kcal : 14 = 58 kcal (mit Zucchini)
832,7 kcal : 14 = 59 kcal (mit Gelbe Rüben)