

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Überbackene Zucchini

4 Zucchini (700 g Netto)	längs halbieren u. 5 Min. i. kochendem Salzwasser blanchieren, m. kaltem Wasser abschrecken.
2 P. Erbsen (TK à 300 g) od. frisch Kräutersalz u. Pfeffer schwarz	garen u. pürieren u. würzen mit
30 g Sonnenblumenkerne (auch gekeimt)	und
ungeh. Pflanzenmarg.	unterrühren. Püree auf d. Zucchinihälften verteilen u. i. eine gefettete
100 g Gouda (40%), gerieben geh. Peters.	Auflaufform legen u. b. 200° i. vorgeh. Backofen ca. 20 Min mit bestreut überbacken. Mit bestreut servieren.

Gesamt: 1015 kcal : 4 = 254 kcal
Dazu: Kartoffelpüree