Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Broccoli–Gemüse

490 g Netto Broccoliröschen	in
wenig Salzwasser	bißfest garen
200 cm^3 Sahne	etwas einkochen
	würzen mit:
Curry	
Peffer, weiß	
geh. Petersilie	
	Die Broccoliröschen mit der Sauce servieren.

Gesamt: 725,8 kcal : 4 = 181 kcal
: 5 = 145 kcal

Dazu: Grünkern–Nockerln
od. Salzkartoffeln
od. Vollkornnudeln