

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Rote-Bete-Pfannkuchen

220 g Netto Rote Bete
gekochten Weizenkörnern (40 g roh gewogen), gehackt
70 g Weizenvollkornmehl

3 Eiern (Gr. M)

70 g Magerquark

½ TI Apfeldicksaft

jod. Meersalz

Pfeffer, weiß

Koreander, gem.

ungeh. Pflanzenmarg.

fein reiben, mit

mischen u. einen Teig rühren,
kleine Pfannkuchen in
braten.

Gesamt: 727,9 kcal : 12 = 61 kcal

: 14 = 52 kcal