Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Hirse–Aufstrich

2 Tassen gekochte Hirse mit
125 g ungeh. Pflanzenmarg.
1 Tasse Hefeflocken
2 El Tomatenmark
1 kleingeschn. Zwiebel
etwas Knoblauch, Kräutersalz
1 Tl Vitam–R
kleingeschn. Kräuter gut vermischen.

Gesamt: 1887,65 kcal : 10 = 188,76 kcal