

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rhabarbertraum

300 g Netto Rhabarber

1 Tl Agar-Agar

1 El Honig

100 cm³ Apfelsaft

200 g Netto Rhabarber

klein geschnitten in einen Topf
geben und
und
und
hinzufügen. Unter Rühren z.
Kochen bringen u. 8 ca. Min.
kochen lassen, bis die Rhabar-
berstückchen zerfallen sind.
in kleinen Stückchen dazu-
geben, kurz aufkochen lassen,
sodann in 6 kleine Förmchen
füllen.
Kurz abkühlen lassen.
-Kalt stellen -

Gesamt: 242 kcal : 6 = 40 kcal

Dazu: steifgeschlagene Sahne