

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Salzkartoffeln/ Pellkartoffeln

700 g Netto Kartoffeln
(od. gleiche Menge mit Schale)
etwas jod. Meersalz

geviertelt, knapp bedeckt
mit Wasser und
ca. 20 Min.
(Pellkartoffeln 30 Min.) kochen,
Wasser abgießen, offen kurz
dämpfen und als Beilage
verwenden. Pellkartoffeln
pellen oder besser mit Schale
verzehren (Ballaststoffe!)

Gesamt: 490 kcal : 4 = 122,5 kcal

11,9 g Ballaststoffe : 4 = 2,975 g Ballaststoffe

Wozu: als Beilage

oder: Salzkartoffeln zu Bratkartoffeln verarbeiten