

## Haubenmenü zum Beisl-Preis von Günter Konrad Findenig

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:  
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 27

- **Erdäpfelsuppe**
- **Holland-Topf**
- **Ananasscheiterhaufen**

### **Vorspeise: Erdäpfelsuppe**

163 kcal  
4,5 g Fett  
5,8 g Eiweiß  
24,4 g Kohlenhydrate  
4,4 g Ballaststoffe

### **Hauptspeise: Holland-Topf**

494 kcal  
17,0 g Fett  
34,3 g Eiweiß  
49,0 g Kohlenhydrate  
8,3 g Ballaststoffe

### **Nachspeise: Ananasscheiterhaufen**

542 kcal  
34,0 g Fett  
5,5 g Eiweiß  
52,6 g Kohlenhydrate  
1,7 g Ballaststoffe

### **Gesamtes Menü:**

1199 kcal  
55,5 g Fett  
45,6 g Eiweiß  
126,0 g Kohlenhydrate  
14,4 g Ballaststoffe

Die Ernährungswissenschaftlerinnen von **eatconsult** ([www.eatconsult.at](http://www.eatconsult.at)) unterstützen das neunerHAUS-Buchprojekt mit der Nährwertberechnung ausgewählter HAUBEN-MENÜS. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!