

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) unterstützen das neunerHAUS-Buchprojekt mit der Nährwertberechnung ausgewählter HAUBEN-MENÜS. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!