

Haubenmenü zum Beisl-Preis von Karl und Rudolf Obauer

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 45

- **Linsen-Erdäpfel-Suppe**
- **Reisfleisch mit Paprika und Pfefferoni**
- **Apfelschmarren mit Vogelbeermarmelade**

Vorspeise: Linsen-Erdäpfel-Suppe

220 kcal
10,6 g Fett
10,0 g Eiweiß
20,9 g Kohlenhydrate
6,6 g Ballaststoffe

Hauptspeise: Reisfleisch mit Paprika und Pfefferoni

392 kcal
18,9 g Fett
35,4 g Eiweiß
19,6 g Kohlenhydrate
6,8 g Ballaststoffe

Nachspeise: Apfelschmarren mit Vogelbeermarmelade

420 kcal
7,1 g Fett
7,4 g Eiweiß
81,0 g Kohlenhydrate
2,6 g Ballaststoffe

Gesamtes Menü:

1032 kcal
36,6 g Fett
52,8 g Eiweiß
121,5 g Kohlenhydrate
16,0 g Ballaststoffe

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