

## Haubenmenü zum Beisl-Preis von Martina Willmann

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:  
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 63

- **Hausgemachte Frühlingsrollen mit Gemüse**
- **Gemüse-Vollkornnudeln mit Kokossauce**
- **Buchteln**

### **Vorspeise: Hausgemachte Frühlingsrollen mit Gemüse**

346 kcal  
27,3 g Fett  
6,7 g Eiweiß  
16,1 g Kohlenhydrate  
3,6 g Ballaststoffe

### **Hauptspeise: Gemüse-Vollkornnudeln mit Kokossauce**

566 kcal  
5,6 g Fett  
27,6 g Eiweiß  
100,4 g Kohlenhydrate  
16,2 g Ballaststoffe

### **Nachspeise: Buchteln**

996 kcal  
31,2 g Fett  
30,2 g Eiweiß  
146,7 g Kohlenhydrate  
6,3 g Ballaststoffe

### **Gesamtes Menü:**

1908 kcal  
64,1 g Fett  
64,5 g Eiweiß  
263,2 g Kohlenhydrate  
26,1 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!