

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