

Haubenmenü zum Beisl-Preis von Kim Sohyi

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 75

- **Gemischter Salat mit grünem Spargel**
- **Tofulaibchen mit Teriyaki-Sauce**
- **Kaiserschmarren mit Ingwer-Apfelmus**

Vorspeise: Gemischter Salat mit grünem Spargel

75 kcal
5,2 g Fett
2,6 g Eiweiß
4,0 g Kohlenhydrate
2,2 g Ballaststoffe

Hauptspeise: Tofulaibchen mit Teriyaki-Sauce

337 kcal
13,4 g Fett
17,6 g Eiweiß
37,0 g Kohlenhydrate
2,1 g Ballaststoffe

Nachspeise: Kaiserschmarren mit Ingwer-Apfelmus

418 kcal
16,3 g Fett
11,7 g Eiweiß
54,8 g Kohlenhydrate
3,0 g Ballaststoffe

Gesamtes Menü:

830 kcal
34,9 g Fett
31,9 g Eiweiß
95,8 g Kohlenhydrate
7,3 g Ballaststoffe

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