

Haubenmenü zum Beisl-Preis von Lisl Wagner- Bachner

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 111

- **Bärlauchspaghettini**
- **Lammstelze mit Grießknöderln**
- **Topfengratin mit Rhabarber und Erdbeer-Joghurt-Eis**

Vorspeise: Bärlauchspaghettini

554 kcal
38,0 g Fett
15,9 g Eiweiß
37,0 g Kohlenhydrate
3,9 g Ballaststoffe

Hauptspeise: Lammstelze mit Grießknöderln

1030 kcal
63,0 g Fett
54,4 g Eiweiß
54,8 g Kohlenhydrate
12,0 g Ballaststoffe

Nachspeise: Topfengratin mit Rhabarber und Erbeer-Joghurt-Eis

911 kcal
143,6 g Fett
24,7 g Eiweiß
21,1 g Kohlenhydrate
3,2 g Ballaststoffe

Gesamtes Menü:

2495 kcal
244,6 g Fett
95,0 g Eiweiß
112,9 g Kohlenhydrate
19,1 g Ballaststoffe

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