

Haubenmenü zum Beisl-Preis von Heinz Reitbauer

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 159

- **Gefüllter Spitzpaprika mit Kräutersalat**
- **Freiland-Hendl in der Bratfolie**
- **Warme Apfelspeise mit Löwenzahnsirup und Zitronenthymian**

Vorspeise: Gefüllter Spitzpaprika mit Kräutersalat

188 kcal
13,5 g Fett
5,2 g Eiweiß
11,0 g Kohlenhydrate
11,0 g Ballaststoffe

Hauptspeise: Freiland-Hendl in der Bratfolie

639 kcal
33,3 g Fett
60,2 g Eiweiß
24,5 g Kohlenhydrate
6,0 g Ballaststoffe

Nachspeise: Warme Apfelspeise mit Löwenzahnsirup und Zitronenthymian

620 kcal
30,4 g Fett
8,4 g Eiweiß
75,7 g Kohlenhydrate
7,5 g Ballaststoffe

Gesamtes Menü:

1447 kcal
77,2 g Fett
73,8 g Eiweiß
111,2 g Kohlenhydrate
24,5 g Ballaststoffe

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