

Nr. 11: Käse-Kartoffel-Püree

- Püree mit natürlicher Eiweiß-Anreicherung -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 30 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2		Kartoffeln	150 g
1	Prise	Salz	2 g
4	Esslöffel	Kondensmilch, 4% Fett	70 g
2	Esslöffel	Feta (oder anderen Weichkäse)	60 g
1	Esslöffel	Parmesan	15 g
1	Teelöffel	Schnittlauch	5 g

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit der Kondensmilch stampfen. Fein gewürfelten Feta und Parmesan unterheben. Nach Geschmack Kräuter, z.B. Schnittlauch zugeben.

Dazu passt bei größeren Portionen:
angebratenes Gemüse oder ein Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	116 kcal
Eiweiß (Protein)	9,0 g
Fett	4,2 g
Kohlenhydrate	9,9 g