

Erdäpfel- Sellerie Püree

Zutaten für 1 Portion

- 50g Erdäpfel, mehlig
- 50g Sellerie
- 30ml Obers
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Salz, weißer Pfeffer
und Muskat

Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden, in einem Topf gemeinsam mit Obers und ev. einem Schuss Wasser garkochen. Anschließend Gewürze und Mandelmus dazugeben und zerstampfen.

Pro Portion: 280 kcal | 1.172 kJ | 5 g EW | 14 g KH | 23 g Fett



Erdäpfel- Sellerie Püree

Zutaten für 1 Portion

- 50g Erdäpfel, mehlig
- 50g Sellerie
- 30ml Obers
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Salz, weißer Pfeffer
und Muskat

Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden, in einem Topf gemeinsam mit Obers und ev. einem Schuss Wasser garkochen. Anschließend Gewürze und Mandelmus dazugeben und zerstampfen.

Pro Portion: 280 kcal | 1.172 kJ | 5 g EW | 14 g KH | 23 g Fett

