

Bircher Kartoffeln (1 Person)

Zutaten:

16 g Kartoffeln
0
5 g Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
Kümmel

Zubereitung:

Die
waschen, schälen und garen, in
schwenken und mit
und
und
würzen

1 Portion enthält durchschnittlich:



Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Cholesterin	Natrium	BE
168	4,1g	3,0g	30,0g	4,5g	0,0mg	6,0mg	2,5