

Tomatensauce Diab.

Kategorien: Küche, Diabetiker, Sauce

Zutaten für: 1 Portion

100 Gramm Tomatenmark, 20 g Weizenvollkornmehl,
Salz, Süßstoff, Nelkenpulver

Anleitung:

Vollmehl in einen Topf geben, etwas bräunen, dabei mit der Schneerute rühren, mit 50 ml Wasser aufgießen, fest rühren, damit keine Bröckerl entstehen, Tomatenmark dazugeben, Sauce gut abschmecken.

Nährwert pro Portion:

kcal kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten 110 465 1 2 g
Ballaststoffe 0 mg Cholesterin

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*08.02.2016
von Konrad Heizmann