



1A+1B

Vegetarisch

Frühlingsstampf mit Stielmus



Zubereitungszeit

5 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 100 ml kaltes Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree mischen. In einem Topf aufwärmen oder ca. 15-20 Sekunden in der Mikrowelle (800 W). Das Stielmus gründlich waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Das Stielmus mit dem Kartoffelpüree und der geschmolzenen Butter vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Frühlingszwiebelringen abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 200 g Stielmus
- ☐ 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ ½ EL geschmolzene Butter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	208 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	7 g
Eiweiß	24 g