

# Wir essen um zu leben - Rezepte

## Reis-Laibchen

90 g Reis in	GNM-Paket
190 ml Wasser kochen	
20 g Karotte reiben, mit	GNM-Paket
Getrockneten oder frische Kräutern und	Extra
Salz würzen. 4 Laibchen formen und in	GNM-Paket
10 g Margarine braten	GNM-Paket
Senfsauce (Dipp)	
2 Esslöffel Joghurt mit	GNM-Paket
1 Esslöffel Senf verrühren	GNM-Paket
Zusammen anrichten	

2 mal in diesem Monat, davon 1 mal ohne Dipp

