

Powered by www.fitnesskwax.de

KETCHUP

| | | Kcal | Fett | EW | KH |
|---------------------------------|--|-------------|----------|----------|-------------|
| | | | | | |
| 1 Packung passierte Tomaten | | 87,5 | 0 | 5 | 12,5 |
| 2 TI Zwiebelpulver (granuliert) | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ½ TI Piment | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ½ TI Zimt | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ½ Tasse weißer Essig | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| GESAMT: | | 87,5 | 0 | 5 | 12,5 |

Alles in einen Topf und 1,5 Stunden Sieden lassen. Gelegentlich umrühren.
Nach dem Abkühlen noch mit 1-2 TI Süßstoff vefeinern.

Powered by www.fitnesskwax.de