

Prinzesskartoffeln

- für 4 Person -

Zutaten:

400 g Kartoffeln

1 Ei

1 El Rapsöl

1 Messerspitze Muskat

Salz

Zubereitung:

· Kartoffeln dämpfen, schälen und durch eine Presse pressen · Ei, Öl und Gewürze verschlagen und unter die Kartoffelmasse heben · auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen · Ofen auf 180°C vorheizen und 20 bis 30 Minuten backen lassen ·

Nährwertangaben:

1 Portion = 107 kcal, 2 g Ball., 42 mg tier. Chol.

80g = 1 KHE