

# Kwick Kale



ergibt 4 Portionen

*Das schmeckt köstlich mit einem Bohnen- oder Getreide-Gericht.*



- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Bund Kohl (beliebige Sorte) (6-8 Tassen gehackt)
- 2 TL gewürzter Reis-Essig



Waschen sie den Kohl, entfernen sie die Stängel und schneiden sie die Blätter in 1 cm breite Steifen. Erhitzen sie das Wasser in einer großen Kasserolle mit Deckel. Geben sie den Kohl hinein sobald das Wasser kocht. Setzen sie den Deckel auf und kochen sie bei mittlerer Hitze bis die Blätter

hellgrün und weich sind (ca 5 Minuten). Mit dem Essig bespritzen und zum Wärmen umrühren. Warm servieren.



**Per serving (1/4 of recipe):**

- Kalorien: 35
- Fett: 0.4 g
- gesättigte Fette: 0.1 g
- Kalorien aus Fett: 11.6%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 2.1 g
- Kohlehydrate: 7.1 g
- Zucker: 1.8 g
- Ballaststoffe: 2.2 g
- Natrium: 66 mg
- Kalzium: 81 mg
- Eisen: 1 mg
- Vitamin C: 45.6 mg
- Beta-Karotin: 9084 mcg
- Vitamin E: 0.9 mg

Quelle: *Caroline Trapp, APRN, BC-ADM, CDE, Diabetes Nurse Practitioner*

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/kwick-kale>