

Schwerbalanciert Rezeptbuch Errata

Seite 8 / 9: Polenta mit Beeren Skyr und Nüssen

Beachte hier, dass sich bei einer Verwendung von **Soja Skyr** der EW-Gehalt jeweils bei der **großen** und **kleinen** Portion um **8 g verringert** wird. Durch den höheren Fettgehalt von Soja Skyr bleiben die KCAL aber gleich.

WICHTIG: Das gilt bei allen Rezepten, bei denen man Soja Skyr anstelle von normalen Skyr verwenden kann.

Seite 15: Hirse mit Joghurt und gekochter Birne

Hier kann man als Option für das Naturjoghurt auch **Sojajogurt** verwenden, um die Mahlzeit vegan zu gestalten.

Seite 16: Mohn Pancakes mit Obst und Fruchtmus

Diese Mahlzeit ist **nicht vegan**, sondern vegetarisch.

Seite 23: Hirse Tabuleh mit Kichererbsen

Es wurden die Fettmengen vertauscht. Ändere die Mengen auf **3 EL für die große Portion** und **2 EL für die kleine Portion**.

Seite 29: Polenta mit Pilzen

Ändere hier die Polenta Mengen auf **180 g / 140 g**

Seite 39: Rote Rüben „Hirsotto“ mit Fetakäse

Ändere hier die Hirse Mengen auf **180 g / 140 g**