

Glasierte Möhren

Zutaten

- » 600 g Möhren
- » 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- » 100 ml Wasser
- » 1 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- » 1 EL Butter
- » 1 TL Zucker

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Möhren zugeben, kurz andünsten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Klare Brühe darin auflösen und das Gemüse zugedeckt ca. 15 Min. gerdünsten. Die Flüssigkeit soll verkocht sein.
4. Butter und Zucker zu dem Gemüse geben und bei starker Wärmezufuhr einige Min. braten, so daß das Gemüse einen Glanz bekommt.

Ernährungsinfo pro Portion

Energie: **467 kJ (112 kcal)**

Fett: **6 g**

Kohlenhydrate: **12 g**

Eiweiß: **1 g**

 **30 Minuten**

 **4 Portionen**