

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



### **Safran-Rahmsauce**

1 ½ dl Wasser mit ½ TL Bouillon  
1 dl Reisrahm von Provamel  
3 TL Reismehl  
Ein Brieflein Safran  
Dill - frisch oder getrocknet  
½ TL Limettensaft \*

Erwärmen Sie die Bouillon. Dann vermischen Sie den kalten Reisrahm mit dem Reismehl und verrühren es gut.

Geben Sie es zur Bouillon und rühren es mit dem Schwingbesen um, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind.

Nun geben Sie das Brieflein Safran dazu. Kochen Sie die Sauce auf und lassen Sie das Ganze 10 Minuten köcheln bis die Sauce eingedickt ist.

Mit dem Dill und dem Limettensaft abschmecken.

Passt sehr gut zu Fisch.

\* Die Limette ist nach neusten FEBA-Erkenntnissen gut verträglich. Bitte dennoch vorsichtig einsetzen und Reaktionen gut beobachten.