

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kürbis-Rohkost

300 g Netto Kürbisfleisch  
150 g Netto Äpfel  
Zitronensaft

und  
fein reiben, mit  
beträufeln.

30 g Netto Zwiebel  
150 g Magerjoghurt

fein würfeln, untermischen,  
hinzufügen, locker  
untermischen.

jod. Meersalz  
Pfeffer, weiß  
1 Msp. Honig

Würzen mit:

150 g Netto Weintrauben, grün, halbiert

Mit  
garniert, servieren.

Gesamt: 352 kcal : 4 = 88 kcal