

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kohlrabirohkost

550 g Netto Kohlrabi  
210 g Netto Gelbe Rüben

fein reiben, ebenso

2 Ei kaltgepr. Distelöl  
1Tl Obstessig  
Pfeffer, weiß  
40 g Sonnenblumenkerne  
geh. Kohlrabigrün

Folgende Zutaten hinzufügen:

alles leicht mischen, mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 646 kcal : 4 = 162 kcal