

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Obstsalat 2

Folgende Zutaten klein
schneiden u. locker mischen:

120 g Netto Apfel
100 g Netto Banane
Saft v. 1 Zitrone
125 g Netto Orange
70 g Netto Kiwi
130 g Netto Birne
200 g Netto Erdbeeren
50 g Netto Walnüsse
60 g Sultaninen

Gesamt: 848 kcal : 4 = 212 kcal

Serviervorschlag: mit Sahne

100 cm³ Sahne = 309 kcal : 4 = 77,25 kcal