

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Zucchinirohkost

250 g Netto Zucchini
225 g Netto Gelbe Rüben
225 g Netto Äpfel

fein raspeln, mischen,
folgende Zutaten hinzufügen:

1 TI kaltgepr. Sonnenblumenöl
Saft von einer Zitrone
gek. Sonnenblumenkerne
(40 g ungek. gew.)

oder

40 g Haselnüsse
40 g Mandeln
40 g Walnüsse

oder

oder

Gesamt: 600 kcal : 4 = 150 kcal
oder Haselnüsse = 652 kcal : 4 = 163 kcal
Mandeln = 644 kcal : 4 = 161 kcal
Walnüsse = 664 kcal : 4 = 166 kcal