

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fenchel-Chicoréesalat

1 Fenchelknolle (Netto 220 g)	in dünne Streifen schneiden,
2 Chicorée (Netto 500 g)	in Scheibchen,
1 Apfel, m. Sch. (Netto 150 g)	in dünne Stifte, mit
Zitronensaft	beträufeln,
2 Orangen (Netto 250 g)	filetieren (Saft auffangen)
40 g Mandeln	grob hacken
100 g Erbsen	alles vorsichtig mischen.

Marinade:

Saft v. 1 Orange	
jod. Meers., Pfeffer weiß	
3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	rühren, über d. Salat geben, bestreuen mit:
geh. Peters., geh. Fenchelgrün	
20 g Weizen (gekeimt)	

Gesamt: 951,2 kcal : 4 = 238 kcal
 : 5 = 150 kcal