

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Blumenkohl-Rohkost

400 g Netto Blumenkohl	in sehr kleine Röschen teilen, klein schneiden
200 g Netto Gelbe Rüben	fein raspeln
300 cm ³ Buttermilch	Marinade rühren aus:
Curry	
Kräutersalz	
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	mit d. Gemüse vermischen.

Gesamt: 339 kcal : 4 = 85 kcal
: 5 = 68 kcal
: 6 = 57 kcal