

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Weißkrautrohkost

250 g Netto Weißkraut
200 g Netto Chicorée
Saft 1 Zitrone

2 Ei Obstessig
2 Ei kaltgepr. Sonnenblumenöl
1/2 TI Apfeldicksaft
50 g Sonnenblumenkerne
jod. Meersalz
Pfeffer, weiß

fein schneiden,
in Scheibchen schneiden,
hinzufügen, mischen,
sodann folgende Zutaten
hinzugeben:

Gesamt: 548 kcal : 4 = 137 kcal