

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Weißkrautrohkost mit Weintrauben

250 g Netto Weißkraut	fein schneiden,
150 g Netto Äpfel, mit Schale	achteln, in Scheibchen
	schneiden, mit
Zitronensaft	beträufeln, locker mischen.
200 g Netto Weintrauben	halbieren und entkernen und
	folgende Zutaten hinzufügen:
1 TI Obstessig	
1 El kaltgepr. Distelöl	
jod. Meersalz	
Pfeffer, weiß	

Gesamt: 364 kcal : 4 = 91 kcal

Variation: mit gekeimten Sonnenblumenkernen