

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Apfel-Erdbeer-Salat auf Kefirsauce

200 g Netto Äpfel, m. Schale	vierteln, Kernhaus entfernen, achteln u. quer blättrig schneiden und mit beträufeln, vierteln. mit
Zitronensaft	
250 g Netto Erdbeeren	
150 cm ³ Kefir	
60 g Crème fraîche	
1 El Honig	
1 Msp. pulv. Vanille	und
1 Msp. Zimt	mit dem Schneebesen ver- rühren.
	Den Kefirschaum auf 4 Teller verteilen und das Obst darauf- anrichten.
	Mit
20 g geh. Pistazien	bestreuen.

Gesamt: 759,9 kcal : 4 = 190 kcal
 : 5 = 152 kcal
 : 6 = 127 kcal