

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Rucola-Salat

180 g Netto Rucola

in mundgerechte Stücke reißen  
oder schneiden,

350 g Netto weißer Spargel  
( od. ½ w. Spargel u. ½ grüner  
Spargel)

roh oder gegart in Portionstück-  
chen schneiden,  
mit Salatmarinade:

1 El Apfelessig

3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

Apfeldicksaft

Zitronensaft

anrichten, mit

100 g Netto Tomate, ge-  
würfelt

bestreuen.

Gesamt: 375,2 kcal : 4 = 93,8 kcal (Spargel roh)

361,2 kcal : 4 = 90,3 kcal (Spargel gek.)