

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Gelbe-Rüben-Lauch-Rohkost

200 g Netto Gelbe Rüben

100 g Netto Lauch

180 g Netto Kohlrabi

fein reiben

in fein halbe Ringe

fein reiben, alles vorsichtig  
mischen,

abschmecken mit:

1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

2 El Obstessig

jod. Meersalz, weißer Pfeffer

½ TI Apfeldicksaft

etwas Zitronensaft

30 g Sonnenblumenkerne, gekeimt

Gesamt: 345 kcal : 4 = 86 kcal