

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Topinambur-Rohkostsalat

200 g Netto Topinambur

200 g Netto Sellerie

180 g Netto Orange

150 g Apfel, m. Schale

Zitronensaft

50 cm³ Sahne

1 TI Honig

40 g geh. Walnüssen

fein reiben bzw. kleinschneiden,
mit
beträufeln.

dazugeben,
evtl. mit
süßen, mit
bestreut servieren.

Gesamt: 738,5 kcal : 4 = 185 kcal

Hinweis: vorbeugend gegen Blähungen an Rohkostsalat:
Kräuter, wie Oregano und Bohnenkraut verwenden