

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Chinakohl-Rohkost

250 g Netto Chinakohl	und
125 g Netto Chicoreé	kleingeschnitten
	mit
225 g Netto Zucchini	fein gerieben mischen
	und
20 g Netto Frühlingszwiebeln	fein geschn. dazugeben
	würzen:
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	
etwas Zitronensaft	sowie
20 g Sonnenblumenkerne, gekeimt	
1 Ei kaltgepr. Distelöl	
etwas Obstessig	
150 g Magerjoghurt	alles vorsichtig mischen.

Gesamt: 352 kcal : 4 = 88 kcal
 : 5 = 70 kcal
 : 6 = 59 kcal