

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Frühlingsalat mit Spargel

40 g Netto Feldsalat  
20 g Netto Chicorée

Zitronensaft  
1 Handvoll Scharbockskraut  
und Gänseblümchenblüten  
und -blätter

1 El Obstessig  
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl  
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz  
½ Tl Apfeldicksaft  
1 El Zitronensaft

360 g Netto Spargel

60 g Netto Erdbeeren  
30 g Netto Radieschen

geputzt  
geputzt und in Scheiben  
geschnitten, sofort mit  
beträufeln

Marinade aus:

Salat darin wenden und mit  
gegart, anrichten  
und mit  
und  
dekorieren.

Gesamt: 169 kcal : 2 = 84,5 kcal