

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Hirse-Rohkost

für 1 Person

20 g Hirse
125 cm³ Gemüsebrühe

150 g Netto Äpfel

75 g Netto Gelbe Rüben
100 g Netto Rettich

30 cm³ Orangensaft, frisch gepr.
geh. Petersilie

in
20 Min. garen, gegen Ende der
Garzeit die Kochplatte
ausschalten, Hirse auf der
Platte noch ausquellen lassen.
vierteln, Kerngehäuse
entfernen,
und
schälen, reiben, Hirse hinzu-
fügen, mischen
darüber träufeln, mit
bestreut servieren.

Gesamt: 208,1 kcal