

# 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 cm<sup>3</sup> Gemüsebrühe

150 g Netto Äpfel

75 g Netto Gelbe Rüben  
100 g Netto Rettich

30 cm<sup>3</sup> 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