

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Gelbe-Rüben-Rohkost

für 2 Personen

100 g Netto Gelbe Rüben	fein reiben,
100 cm ³ frisch gepr. Orangensaft	
10 g Sultaninen	
100 g Netto Apfel	mit Schale, fein reiben,
20 g gek. Weizenkörner	
10 g Sonnenblumenkerne	
½ TI kaltgepr. Sonnenblumenöl	alles mischen.

Gesamt: 311,10 kcal : 2 = 156 kcal