

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gelbe-Rüben-Rohkost mit Fenchel

400 g Netto Gelbe Rüben
150 g Netto Fenchel
150 g Magerjoghurt
20 g Sesam, leicht geröstet
Kräutersalz

1 Feldsalat

fein reiben,
klein schneiden, alles mischen,
glattrühren, würzen mit:

über der Rohkost verteilen, auf
Teller verteilen und jede Portion
mit je
verziern.

Gesamt: 308,4 kcal : 4 = 77,1 kcal