

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Bohnen-Hirse-Salat

150 g Hirse

½ l Gemüsebrühe

in

ca. 20 Min. bei milder Hitze  
ausquellen lassen. Dann  
abkühlen lassen.

250 g Netto Grüne Bohnen

Inzwischen:

in kleine Stücke schneiden,  
garen.

1 Bund Frühlingszwiebeln

in feine Ringe schneiden,

4 El Apfelessig

jod. Meersalz

Pfeffer weiß

4 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

Marinade aus:

herstellen.

300 g Netto junge Erbsen

Alles mischen und  
dazugeben,

150 g Magerjoghurt

geh. Petersilie

Dazu Sauce:  
und

Gesamt: 1239,5 kcal : 4 = 310 kcal