

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Gemischter Salat

200 g Netto Kopfsalat/ od.  
Frisée u. Lollo Rosso

gewaschen u. geputzt

Marinade:

2 El Himbeeressig

Pfeffer, weiß

½ TI Senf, mittelscharf

1 TI Apfeldicksaft

4 El kaltgepr. Traubenkernöl

alles mischen,

zum Dekorieren:

125 g Netto Kirschtomaten, geviertelt

Salat schön angerichtet

zusammen mit d. Crêpesrollen

servieren.

Gesamt: 417,35 kcal : 4 = 104 kcal