

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Staudenselleriesalat

250 g Netto Staudensellerie	i, schmale Scheibchen schneiden
280 g Netto Äpfel, m. Schale	grob stifteln
100 g Netto Kopfsalat	i. Portionsstückchen zupfen

140 g Netto Emmentaler (45%)	fein stifteln
------------------------------	---------------

Marinade rühren aus:

Saft v. 1 Zitrone
jod. Meersalz, Pfaffer weiß
1 Tl Birnendicksaft
3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

und über d. Salat verteilen.

geh. Petersilie

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1024,1 kcal : 4 = 256 kcal
 : 5 = 205 kcal
 : 6 = 171 kcal