

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kopfsalat "Blütentraum"

120 g Netto Kopfsalatblätter	klein zupfen u.
70 g Netto Rucola, Kapuziner- kresseblätter u. Sauerampfer- blätter	grob schneiden, i. feine halbe Ringe
40 g Netto Frühlingszwiebeln	vierteln u. alles vorsichtig i. d.
100 g Netto Kirschtomaten	Marinade mischen:
4 El kaltgepr. Olivenöl	
2 El Himbeeressig	
2 El Wasser	
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	
1 El Birnendicksaft	
Saft v. 1 Zitrone	auf 4 Teller verteilen u. m.
	Blüten dekorieren:
Kapuzinerkresseblüten	
Borretschblüten	
Gänseblümchenblüten	
Erdbeerblüten	

Gesamt: 430,89 kcal : 4 = 108 kcal