

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fenchel-Rohkost

225 g Netto Fenchelknolle
150 g Netto Apfel m. Schale

1 Zitrone

1 Orange (= 60 g Netto)

1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

jod. Meersalz

1 TI Apfeldicksaft

20 g grob geh. Walnüsse

fein geh. Fenchelgrün

kleinschneiden

vierteln, Kernhaus entfernen,
achteln u. i. Scheibchen
schneiden, sofort mit d. Saft
von

beträufeln, Filets

von

zufügen (d. Saft, d. b. Filieren
entsteht mitverwenden)

und

würzen:

zufügen:

mit

servieren.

Gesamt: 383,4 kcal : 4 = 96 kcal
: 5 = 77 kcal