

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Friséesalat

1 Friséesalat

100 g Netto Zwiebel

2 El kaltgepr. Walnußöl

2 El Obstessig

2 El Gemüsebrühe

1 zerdr. Knoblauchzehe

1 TI Senf, mittelscharf

jod. Meers., Pfeffer

240 g Netto Weintrauben, blau

40 g Netto geh. Walnüssen

waschen, putzen u. i. Stücke  
zerrupfen.

fein würfeln, verrühren  
mit:

abschmecken.

Den Salat gut m. d. Vinaigrette  
vermischen, auf 4 Tellern  
anrichten, bestreuen mit:

Gesamt: 698,8 kcal : 4 = 175 kcal  
: 8 = 87 kcal