

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Gelbe Rübenrohkost

400 g Netto Gelbe Rüben und
140 g Netto Apfel reiben und
40 g Sonnenblumenkerne
Zitronensaft und
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl dazugeben, mischen.
Gesamt: 547,6 kcal : 4 = 137 kcal
18,92 g Ballaststoffe : 4 = 4,73 g Ballaststoffe

Variation 1:

320 g Netto Gelbe Rüben
140 g Netto Apfel
200 g Netto Kohlrabi
Zitronensaft
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl
Gesamt: 367,2 kcal : 4 = 92 kcal
16,48 g Ballaststoffe : 4 = 4,12 g Ballaststoffe

Variation 2:

200 g Netto Gelbe Rüben
140 g Netto Apfel
Zitronensaft
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl
100 g Netto Staudensellerie oder
100 g Netto Fenchel
1 TI Apfeldicksaft
einige Tropfen Apfelessig
20 g Sonnenblumenkerne mit geh. Staudensellerieblättchen oder feingeh. Fenchelkraut bestreut servieren.
Gesamt: 384,15 kcal : 3 = 128 kcal (m. Staudensellerie)
12,2 g Ballaststoffe : 3 = 4,07 g Ballaststoffe
Gesamt: 412,15 kcal : 3 = 137 kcal (m. Fenchel)
13,8 g Ballaststoffe : 3 = 4,60 g Ballaststoffe

