

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Wirsing-Rohkost

4 El Balsamico-Essig  
4 El kaltgepr. Olivenöl  
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz  
1 El Agavendicksaft  
Zitronensaft

200 g Netto große Champignons  
(weiß + fest geschlossen)

Pfeffer, schwarz  
200 g Netto Wirsing, sehr  
fein geschnitten

30 g Sonnenblumenkernen  
(gekeimt oder in einer Pfanne  
ohne Fett angeröstet)

geh. Petersilie

Salatsauce herstellen:

blättrig schneiden u. auf  
4 Tellern anrichten u. m. etwas  
Salatsauce beträufeln  
u. pfeffern  
i. d. Salatsauce wenden  
u. auf d. Champignons  
verteilen. Mit  
bestreuen und

mit  
bestreuen.

Gesamt: 640,9 kcal : 4 = 160 kcal

Variation: statt Champignons: 350 g Tofu in Scheiben  
schneiden u. mehrere Stdn. i. Sojasauce marinieren,  
dann i. dünne Scheiben schneiden u. d. Wirsing  
darauf anrichten.

Gesamt: 908,4 kcal : 4 = 227 kcal