

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Sellerie-Apfel-Gelbe Rüben-Rohkost

200 g Netto Sellerie

160 g Netto Äpfel

180 g Netto Gelbe Rüben

Zitronensaft

1 Orange = 150 g Netto

und

fein reiben u. mit

beträufeln

filetieren u. vorsichtig mischen

Marinade:

150 g Magerjoghurt

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

40 g Netto Walnüssen, grob geh.

unterheben u. mit

bestreut servieren.

Gesamt: 550,2 kcal : 4 = 138 kcal

: 5 = 110 kcal

: 6 = 92 kcal

22,56 g Ballaststoffe : 4 = 5,64 g Ballaststoffe

: 5 = 4,51 g Ballaststoffe

: 6 = 3,76 g Ballaststoffe