

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Rosenkohlrohkost

500 g Rosenkohl (300 g Netto)

35 g Netto Zwiebel

putzen, gründlich waschen,  
ganz fein schneiden,  
fein würfeln.

Marinade:

1 El kaltgepr. Distelöl

150 g Magerjoghurt

1 El Obstessig

etwas Zitronensaft

jod. Meersalz

oder

Gesamt: 262 kcal : 4 = 65,5 kcal

13,83 g Ballaststoffe : 4 = 3,458 g Ballaststoffe

Variation: mit 40 g gehackten Walnüssen 266,4 kcal

+ 262,0 kcal

528,4 : 4 = 132,1 kcal

mit Walnüssen: 16,27 g Ballaststoffe : 4 = 4,07 g Ballaststoffe

und statt kaltgepr. Distelöl = kaltgepr. Walnussöl

und statt Obstessig = Walnussessig