Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Weißkraut–Rohkost m. Gelben Rüben u. Keimlingen

230 g Netto Weißkraut	und
100 g Netto Gelbe Rüben	in kleine Stifte (z. B. m. d. Börner–Gemüsehobel) hobeln,

40 g gekeimte Sonnenblumenkerne hinzufügen und
jod. Meersalz u. Pfeffer schwarz

1 El Obstessig	
2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	
1 Tl Apfeldicksaft	alles gut mischen u. mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 500,6 kcal	: 4 = 125,15 kcal
	: 5 = 100,12 kcal
	: 6 = 83,43 kcal

12,82 g Ballaststoffe	: 4 = 3,21 g Ballaststoffe
	: 5 = 2,56 g Ballaststoffe
	: 6 = 2,14 g Ballaststoffe