Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Kürbisrohkost mit Sellerie

280 g Netto Kürbis	und
100 g Netto Sellerie	und
250 g Netto Apfel	fein reiben. Reste, die sich nicht mehr reiben lassen, m. d. Messer klein schneiden. Alles mischen und folgende Zutaten unterheben:
2 El kaltgepr. Rapsöl	
1 Tl Apfeldicksaft	
Saft von 1 Zitrone	
1 Pr. jod. Meersalz	
1 Msp. Kardamom	
etwas Curry	Mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 422,6 kcal : 4 = 106 kcal
: 5 = 85 kcal
: 6 = 70 kcal
15,36 g Ballaststoffe : 4 = 3,84 g Ballaststoffe
: 5 = 3,072 g Ballaststoffe
: 6 = 2,56 g Ballaststoffe

Variation: mit grob geh. Wahlnüssen
oder
gekeimten Sonnenblumenkernen