

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Blaukrautrohkost I

200 g Netto Blaukraut  
160 g Netto Orange  
40 g Netto Datteln

180 g Netto frische Ananas

1 Ei kaltgepr. Walnußöl  
wenig jod. Meersalz  
Pfeffer, schwarz  
1 TI Apfeldicksaft  
1 TI Obstessig  
40 g Netto Walnüsse, grob geh.

Variationsmöglichkeit:  
100 g Netto Banane

fein schneiden,  
in Stückchen schneiden,  
ebenfalls in Stücke schneiden,  
und  
in Portionsstückchen hinzu-  
fügen, alles vorsichtig mischen.  
Folgende Zutaten hinzufügen:

vorsichtig mischen, kurz  
durchziehen lassen.

statt Datteln:  
in Scheiben geschnitten.

Gesamt: 696 kcal : 4 = 174 kcal  
Mit Banane: 668 kcal : 4 = 167 kcal