

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Grapefruitsalat

2 rosa Grapefruits (230 g Netto)	schälen, die Filets herausnehmen, den Saft auffangen;
6 El saure Sahne (175 g)	mit
2 El Essig	und
2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	
jod. Meers., Pfeffer weiß	und dem Grapefruitsaft gut verrühren. Die Sauce über die Grapefruitfilets giessen.
	und raspeln.
300 g Netto Sellerie	
140 g Netto Gelbe Rüben	
	Mit
40 g Erdnüssen	und den
Weizenkeimen (20 g ungek. gewogen)	
	mischen.
Zitronenmelisse, geh.	Mit
	bestreut servieren.

Gesamt: 847 kcal : 4 = 212 kcal
 : 5 = 169 kcal
 : 6 = 141 kcal