

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Frühlingsalat mit Gänseblümchen

160 g Netto Eisbergsalat	geputzt, gewaschen,
120 g Netto Chicorée	kleinschneiden,
	und
80 g Netto Feldsalat	und
60 g Netto Gurke	in halbe Scheiben geschnitten
	mischen,
	Marinade herstellen:
3 El naturtrüber Apfelessig	
3 El kaltgepreßtes Rapsöl	
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	
wenig Apfeldicksaft	
Zitronensaft	alles mischen.

Gesamt: 328,4 kcal : 4 = 82,1 kcal
4,02 g Ballaststoffe : 4 = 1,0 g Ballaststoffe

Deko: mit Gänseblümchen, Radieschenscheiben u. einigen Blättchen Scharbockskraut bestreuen