

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Grüner Obstsalat

2 El Apfeldicksaft
2 El Zitronensaft

und
gut verrühren.

1 kl. Honigmelone

halbieren, Kerne herausheben,
Fruchtfleisch mit einem Kugel-
ausstecher herauslösen,

350 g grüne Weintrauben
2 Kiwi

halbieren,
schälen, halbieren, in Scheiben
schneiden,

1 Apfel

vierteln, in dünne Spalten
schneiden. Alles vorsichtig
mischen, abgedeckt 30 Min. kalt
stellen.

Pfeffer, schwarz
30 g Pistazienkerne

Mit
übermahlen und mit
bestreut servieren.

Gesamt: 704,62 kcal : 4 = 176 kcal
: 5 = 141 kcal
: 6 = 117 kcal