

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Sauerkrautrohkost

200 g Netto Rettich
125 g Netto Apfel mit Schale

fein raspeln,
vierteln, achteln, in
Scheibchen schneiden, würzen
mit:

jod. Meersalz
Zitronensaft
200 g Netto Sauerkraut

zerpflücken, dazugeben.

125 cm³ saure Sahne
jod. Meersalz
Pfeffer, schwarz

Marinade:
glattrühren, würzen mit:

Schnittlauchröllchen

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 275,75 kcal : 4 = 69 kcal m. saurer Sahne
169,5 kcal : 4 = 42 kcal m. Magerjoghurt
11,9 g Ballaststoffe : 4 = 2,975 g Ballaststoffe