

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Gelbe-Rüben-Rohkost mit Sellerie

u. Apfel und gekeimten Sonnenblumenkernen

250 g Netto Gelbe Rüben

100 g Netto Sellerie

180 g Netto Apfel

alles fein reiben,  
mischen u. sofort  
mit

etwas frisch gepr. Zitronensaft

beträufeln,  
hinzufügen:

1 El kaltgepr. Rapsöl

1 El Apfelessig, naturtrüb

½ TI Apfeldicksaft

etwas jod. Meersalz

Pfeffer, weiß

mischen und mit

gekeimten Sonnenblumenkernen

(60 g ungekeimt gewogen)

bestreut servieren.

Gesamt: 642,3 kcal : 4 = 161 kcal

: 5 = 128 kcal

20,08 g Ballaststoffe : 4 = 5,02 g Ballaststoffe

: 5 = 4,02 g Ballaststoffe