

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Roter Frühlingsalat

180 g Netto Radicchio

40 g Netto Rucola

40 g Netto Feldsalat

geputzt und
zerkleinert mischen,

80 g Netto Radieschen

in halbe Scheibchen
schneiden, ebenfalls
in Röllchen

40 g Netto Frühlingszwiebel

Marinade cremig
aufschlagen und
über den durchgemischten
Salat geben

3 Ei naturtrüber Apfelessig

3 Ei kaltgepr. Rapsöl

jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz

1 TI Apfeldicksaft

Zitronensaft

Gänseblümchenblüten

- blättchen

mit
und
servieren.

Gesamt: 346 kcal : 4 = 87 kcal

5,82 g Ballaststoffe : 4 = 1,46 g Ballaststoffe