

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Blaukrautrohkost mit Äpfeln

300 g Netto Blaukraut	fein schneiden
180 g Netto Äpfel	geschält, vierteln, achteln und in Scheibchen schneiden
100 g Netto Banane	halbieren u. in Scheibchen schneiden
etwas frisch gepr. Zitronensaft	sofort mit beträufeln u. alles vorsichtig mischen
40 g Sultaninen	und
40 g Mandeln, gehackt	zufügen u. mit
2 El kaltgepr. Rapsöl	
1 El naturtrübem Apfelessig	
1 Tl Apfeldicksaft	
jod. Meersalz	
Pfeffer schwarz, aus d. Mühle	abschmecken.

Gesamt: 771,4 kcal : 4 = 193 kcal
: 6 = 129 kcal

21,14 g Ballaststoffe : 4 = 5,285 g Ballaststoffe
: 6 = 3,523 g Ballaststoffe