

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Sellerie-Rohkost

150 g Magerjoghurt
125 g saurer Sahne
Saft 1 Zitrone
Abgerieb. 1 unbeh. Orange
jod. Meersalz, Pfeffer weiß

2 Orangen

540 g Netto Sellerie
375 g Netto Apfel, o. Schale

mit
glattrühren,
hinzufügen, unterrühren, sowie
würzen mit:

Die abgeriebene Orange und
filetieren und in die Salatsauce
geben (einige Filets zum
Garnieren zurücklegen).
und
grob reiben, sofort in die Salat-
sauce geben. Rohkost mit Filets
garniert servieren.

Gesamt: 822 kcal : 8 = 103 kcal
10 g Walnüsse 69 kcal
 172 kcal