

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Blumenkohlröskost m. Radieschen

400 g Netto Blumenkohlröschen	halbieren, in Scheibchen schneiden, dann klein schneiden,
1 Bund Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden.
3 El Zitronensaft	
jod. Meersalz	
Pfeffer, weiß	
1 Tl Birnendicksaft	
3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	gut miteinander verrühren, über die Blumenkohlröschen geben, Schnittlauch hinzufügen,
1 Bund Radieschen	erst in Scheiben und dann in Stifte schneiden. Über dem Salat verteilen.

Gesamt: 416 kcal : 4 = 104 kcal