

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Endivien-Fenchel-Chicorée-Salat

1 Kopf Endiviensalat
250 g Chicorée
500 g Fenchel

in Streifen
in Scheibchen und
der Länge nach in dünne
Scheiben schneiden.

1 Orange
1 Zitrone
jod. Meersalz
Pfeffer weiß
6 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

und
auspressen und mit
und
und
verrühren.

Alles locker mischen und mit
gek. Sonnenblumenkernen (60 g ungek.) bestreut servieren.

Gesamt: 1335 kcal : 8 = 167 kcal