

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fenchelrohkost

250 g Netto Fenchel
150 g Netto Äpfel
200 g Netto Gelbe Rüben

klein schneiden,
grob reiben und
fein reiben, alles mischen.

2 Ei kaltgepr. Sonnenblumenöl
Saft von 1/2 Zitrone
etwas Apfeldicksaft
1 Ei Hefeflocken

Marinade herstellen aus:

geh. Fenchelgrün
40 g Mandeln, geh.

und über der Rohkost verteilen,
mit
und
bestreut servieren.

Gesamt: 644 kcal : 4 = 161 kcal