

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gurkenkaltschale

250 g Netto Salatgurke

raspeln,

1 Schalotte

u.

1 Knoblauchzehe

schälen, fein hacken.

3/4 kalter Buttermilch

Beides mit

vermischen.

Gurkenraspel unterrühren.

Selleriesalz und Pfeffer, weiß
gek. Mungbohnen
(50 g ungek. gew.)

Kaltschale mit

abschmecken und mit

bestreuen.

Gesamt: 396 kcal : 4 = 99 kcal