

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Kohlrabi-Gurken-Rohkost

300 g Netto Kohlrabi

330 g Netto Gurke

und

schälen und stifteln.

Marinade:

300 g Magerjoghurt

Schnittlauch

Kräutersalz

Pfeffer, weiß

Mit

40 g gekeimten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Gesamt: 440 kcal : 4 = 110 kcal

Ballaststoffe: 8,37g : 4 = 2,10 g Ballaststoffe