

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Spargelsalat

400 g Netto Spargel
100 g Netto Orangenfilets
200 g Netto Fenchel
1 Bund Dill

2 El Himbeeressig
4 El kaltgepr. Distelöl
Pfeffer, weiß

in Stückchen geschnitten mit
und
klein geschnitten und
fein geschnitten, vorsichtig
mischen.

Marinade:

mit einem kleinen
Schneebeesen aufschlagen,
über dem Salat verteilen.

Gesamt: 544 kcal : 4 = 136 kcal