

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Spinatsalat mit Radieschen

200 g Netto Spinat

putzen, waschen, größere
Blätter in Portionsstückchen
reißen.

200 g Netto Radieschen

in Scheiben schneiden.

1 El Obstessig
3 El kaltgepr. Öl
jod. Meersalz
Pfeffer, weiß

Marinade aus:

rühren, über den Salat geben,
mischen, mit

gek. Sonnenblumenkernen
(Rohgewicht 40 g)

bestreut servieren.

Gesamt: 632 kcal : 4 = 158 kcal