

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Spinatsalat

150 g Netto Spinatblätter  
120 g Netto Gelbe Rüben  
30 g Sultaninen

20 g Netto Frühlingszwiebel  
1 El kaltgepr. Walnußöl  
1 El Obstessig  
200 cm<sup>3</sup> saure Sahne

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

etwas klein reißen,  
fein raspeln,  
in etwas Wasser einweichen,  
dann gut abtropfen,  
in feine Ringe schneiden,  
u.  
verrühren,  
m. d. Schneebesens unter-  
rühren, abschmecken mit:

Alles schön anrichten.  
(Spinat, Gelbe Rüben,  
Sultaninen, Frühlingszwiebeln,  
Sauce)

Gesamt: 324 kcal : 4 = 81 kcal