

Birgit Giess

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

Joghurt-Kräuter-Sauce: 30 kcal

2 geh. El Joghurt, 1,5 % Fett, 50 g
1 TI Zitronensaft
1 Msp. Senf
1 El frische, gehackte Kräuter, Salz.
Paßt zu allen Gemüsesorten.

Kräuter-Marinade: 69 kcal

1 TI Öl
1 El Essig
1 El Wasser
½ Zwiebel, 25 g fein gehackt
1 TI Senf
1 TI frische, gehackte Kräuter
Pfeffer, Salz
Paßt zu allen Gemüsesorten.

Joghurt-Nuss-Sauce: 62 kcal

2 geh. El Joghurt, 1,5 % Fett, 50 g
1 TI Zitronensaft
1 El Petersilie od. Dill
5 g Haselnüsse, gem.
Paßt zu gelben Rüben, Fenchel, Chicoree, Staudensellerie,
Blumenkohl, Chinakohl, Eisbergsalat.

Joghurt-Orangen-Sauce: 38 kcal

1 geh. El Joghurt, 1,5 % Fett, 25 g
1 TI Zitronensaft
1 TI Orangensaft
¼ Apfel, 25 g, in die Sauce reiben
¼ Orange, 25 g, in kleinen Stückchen zur Sauce geben.
Paßt zu Sellerie, gelben Rüben, Eisbergsalat, Kopfsalat, Chicoree.

Sauce Vinaigrette: 66 kcal

1 TI Öl

1 El Essig

1 El Wasser

1 El Kräuter

¼ Zwiebel, 10 g fein gehackt

½ Tomate, 25 g in Stücke geschnitten

1 kl. Gewürzgurke, 25 g, in Würfel geschnitten.

Passt zu Paprika, Blattsalat.