

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Feldsalat mit Keimlingen

100 g Netto Feldsalat

(u. Wildkräuter: z. B.
Scharbockskraut, Gänse-
blümchenblätter)

100 g Netto Apfel mit Schale

mit
in kleine Stückchen geschnitten
mischen, Marinade herstellen
aus:

1 El Obstessig

2 El kaltgepr. Distelöl

1 Tl Apfeldicksaft

etwas Zitronensaft

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

über den Salat geben, sodann
darüber streuen:

gekeimte Weizenkörner

(40 g roh)

und

gekeimte Linsen (20 g roh)

gekeimte Kichererbsen (20 g roh)

Mit

4 Kirschtomaten

verzieren.

Gesamt: 508,1 kcal : 4 = 127 kcal

: 5 = 102 kcal

: 6 = 85 kcal