

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gelbe Rüben-Rohkost mit gek. Linsen

400 g Netto Gelbe Rüben
100 g Netto Porree
gekeimte Linsen (40 g ungek.)

fein reiben
in feine halbe Ringe
hinzufügen, locker mischen.

2 El kaltgepr. Distelöl
1 El Obstessig
etwas frisch gepr. Zitronensaft
etwas Birnendicksaft
Pfeffer weiß
geh. Petersilie

Marinade:

darüber geben, mit
bestreut servieren.

Gesamt: 400 kcal : 4 = 100 kcal