

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rote-Bete-Rohkost 1

300 g Netto Rote Bete
200 g Netto Apfel
125 g Netto Banane

und
fein reiben,
würfeln, alles vorsichtig
mischen.

100 cm³ Sahne
1 TI Honig
1 El Zitronensaft
1 geh. TI Meerrettich

darüber gießen und
untermischen, sowie
und
alles sehr vorsichtig mischen.

Gesamt: 692 kcal : 4 = 173 kcal