

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Rote-Bete-Salat

500 g Netto gekochte, geschälte

Rote Bete

in dünne Scheiben
schneiden.

Für die Marinade:

150 g Crème fraîche

100 g saure Sahne

2 El Apfelessig

1 El Senf

und

mit

und

verrühren, abschmecken

mit:

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

etwas geh. Petersilie

und

unterrühren.

Rote-Bete-Scheiben auf

4 Tellern anrichten u. m.

geschnitt. Schnittlauch

bestreuen. Marinade getrennt

auf d. Teller anrichten.

Gesamt: 809 kcal : 4 = 202 kcal

: 5 = 162 kcal

: 6 = 135 kcal

Wozu? Als Vorspeise zu einem festl. Essen, oder als Abendessen
m. Vollkorntoastbrot