

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rettichsalat

360 g Netto Rettich

grob raffeln

150 g Magerjoghurt

glattrühren und
unterheben

Würzen:

Pfeffer, weiss

geh. Rucola

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 98,4 kcal : 4 = 24,6 kcal

Variation: mit gekeimten Sonnenblumenkernen bestreuen

Tipp: wenn d. Rettich sehr scharf ist, einen Apfel mit grob unterreiben