

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Steckrüben-Rohkost

250 g Netto Steckrüben
140 g Netto Apfel
100 g Netto Porree
40 g Sonnenblumenkerne

fein reiben,
würfeln,
in feine Ringe schneiden,
dazugeben, alles mischen,
sodann:

150 g Crème fraîche,
Saft 1 Zitrone,
1 Tl Honig,
Curry,
jod. Meersalz,
weißer Pfeffer
2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

und
dazugeben, alles vorsichtig
mischen.

Gesamt: 909,6 kcal : 4 = 227,4 kcal
 : 6 = 151,6 kcal
 : 8 = 113,7 kcal