

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Blaukrautrohkost II

210 g Netto Blaukraut

fein schneiden, folgende
Zutaten hinzufügen:

2 El Obstessig

Saft von 1 Zitrone

2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz

1 TI Apfeldicksaft

alles gut mischen, sowie

180 g Netto frische Ananas

90 g Netto Apfel, mit Schale

30 g Netto Datteln

alles in Stückchen geschnitten,
hinzufügen, locker mischen.

Zum Schluß

30 g Netto Walnüsse, grob geh.

darüberstreuen.

Gesamt: 668 kcal : 4 = 167 kcal