

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Grüne Rohkost

190 g Netto Zucchini

110 g Netto Grüne Paprika

200 g Netto Fenchel

stifteln.

Marinade aus:

2 El Obstessig

3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

1 TI Apfeldicksaft

jod. Meersalz, Pfeffer, schwarz

gekeimte Weizenkörner

oder

Gekeimte Mungbohnen (je 40 g ungekeimt gewogen) darüber

streuen,

mit

40 g Netto Radieschenscheiben

verzieren.

Gesamt: 612 kcal : 4 = 153 kcal