

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Feldsalat mit gek. Weizen

50 g Netto Feldsalat	putzen und waschen
50 g Netto Apfel mit Schale	und
50 g Netto Apfelsine	in Stückchen schneiden, alles mischen,
20 g gek. Weizenkörner	
1 El Obstessig	
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	hinzufügen, mischen, auf einem Teller anrichten und in die Mitte
20 g körnigen Frischkäse	geben.

Für 1 Person / 150 kcal / 4,63 g Ballaststoffe