

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Hafersalat mit Staudensellerie

200 g Haferkörner	über Nacht einweichen, im Einweichwasser 45 – 50 Min. kochen, abgiessen u. abkühlen lassen.
60 g Netto Zwiebel	würfeln,
200 g Netto Staudensellerie	in feine Scheiben schneiden,
100 g Netto Gelbe Rübe	grob raspeln.

Salatsauce:

3 El Rotweinessig
1 Tl Senf
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
Curry
1/2 Tl Honig
4 El kaltgepr. Walnußöl

2 El Schnittlauchröllchen

mit dem Salat mischen, eine Stunde durchziehen lassen, mit bestreut, servieren.

Gesamt: 1212 kcal : 4 = 303 kcal