

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Kopfsalat mit Weintrauben

200 g Netto Kopfsalat

zerteilen, Blätter in Portions-  
stücke reißen,

150 g Netto blaue Weintrauben

halbieren und entkernen.

Marinade herstellen aus:

2 El Obstessig

3 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

1 Tl Apfeldicksaft

jod. Meersalz, Pfeffer, weiß

geh. Kräuter

mischen, auf 4 Tellern

verteilen, mit

u.

40 g Netto Walnüssen

gekeimten Weizenkörner

oder

gekeimten Mungbohnen (je 40 g ungekeimt gewogen) bestreuen.

Gesamt: 720 kcal : 4 = 180 kcal