

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Obstsalat 1

10 Datteln ohne Stein	in Streifen schneiden,
3 Kiwi	in halbe Scheiben,
3 Nektarinen	vierteln, in Scheibchen
gek. Mungbohnen (150 g ungekeimt gewogen)	
gek. Linsen (130 g ungekeimt gewogen)	Alles vorsichtig mischen.

Salatsauce:

3 El Ahornsirup	und
Zitronensaft von 2 Zitronen	verrühren und über den Salat geben.

Gesamt: 1071,3 kcal : 8 = 134 kcal