

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Pastinaken-Rohkost

300 g Magerjoghurt  
Kräutersalz  
etwas frisch ger. Meerrettich  
etwas Zitronensaft

glattrühren, würzen mit

300 g Netto Pastinaken  
125 g Netto Apfel ohne Schale  
60 g Netto Apfel mit Schale,  
1 Feldsalatröschen

direkt in die Marinade grob  
reiben, ebenso  
und  
gewürfelt.  
Mit je  
dekoriert, auf vier Tellern  
verteilen.

Gesamt: 256 kcal : 4 = 64 kcal