

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Radieschensalat

Sauce herstellen aus:

2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl  
2 El naturtrüber Apfelessig  
40 cm<sup>3</sup> Sahne  
1 TI Senf  
Kräutersalz, Pfeffer weiß

160 g Netto Radieschen                      und  
170 g Netto Apfel m. Schale stifteln u. mit d. Sauce  
vermischen.

Auf

120 g Netto Kopfsalat  
(od. Felds., od. Rukola,  
od. Lollo Rosso, od. Frisées.)  
Schnittlauchröllchen

anrichten und mit  
bestreut servieren.

Gesamt:            308,7 kcal : 4 = 77,00 kcal (Sauce)  
                    114,2 kcal : 4 = 28,55 kcal (Radies./Apfel)

120 g Kopfs. 14,4 kcal : 4 = 3,60 kcal (Kopfs.)  
                                  109,15 kcal