

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Sauerkraut-Rohkost

mit Weintrauben oder Ananas oder Paprika oder Birne

200 g Netto Sauerkraut	etwas zerpflücken
20 g Netto Walnüsse	grob gehackt zufügen und
160 g Netto Weintrauben	halbieren und entkernt
	oder
170 g Netto Birne	in kl. Stückchen geschnitten
	oder
160 g Netto frische Ananas	in kl. Stückchen geschnitten
	oder
170 g Netto Paprika (rot, gelb, grün) in Würfel geschnitten	sowie
1 TI Apfel- od. Birnendicksaft	
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	
Pfeffer, weiß	alles vorsichtig mischen.

Gesamt: 366 kcal : 4 = 91,5 kcal m. Weintrauben

350,7 kcal : 4 = 88 kcal m. Birne

345,2 kcal : 4 = 86,3 kcal m. Ananas

291,2 kcal : 4 = 72,8 kcal m. Paprika

m. Weintrauben : 8,02 g Ballaststoffe : 4 = 2,005 g Ballaststoffe

m. Birne : 11,23 g Ballaststoffe : 4 = 2,8 g Ballaststoffe

m. Ananas : 8,02 g Ballaststoffe : 4 = 2,005 g Ballaststoffe

m. Paprika : 11,74 g Ballaststoffe : 4 = 2,935 g Ballaststoffe