

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Wirsing-Rohkost

4 El Balsamico-Essig
4 El kaltgepr. Olivenöl
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz
1 El Agavendicksaft
Zitronensaft
200 g Netto große Champignons
(weiß + fest geschlossen)

Pfeffer, schwarz
200 g Netto Wirsing, sehr
fein geschnitten

30 g Sonnenblumenkernen
(gekeimt oder in einer Pfanne
ohne Fett angeröstet)

geh. Petersilie

Salatsauce herstellen:

blättrig schneiden u. auf
4 Tellern anrichten u. m. etwas
Salatsauce beträufeln
u. pfeffern
i. d. Salatsauce wenden
u. auf d. Champignons
verteilen. Mit
bestreuen und

mit
bestreuen.

Gesamt: 640,9 kcal : 4 = 160 kcal

Variation: statt Champignons: 350 g Tofu in Scheiben
schneiden u. mehrere Stdn. i. Sojasauce marinieren,
dann i. dünne Scheiben schneiden u. d. Wirsing
darauf anrichten.

Gesamt: 908,4 kcal : 4 = 227 kcal