

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Feld-Radicchio-Chicorée-Salat

150 g Netto Feldsalat, einige  
Blätter Radicchio u. Friséesalat

170 g Netto Chicorée

2 El Obstessig

2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl

1 Prise jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz

1 EL Apfeldicksaft

Saft v. 1 Zitrone

gekeimten: Mungbohnen

und/oder Weizen, Linsen

Quinoa, Radieschen, Rettich

Insgesamt:

geputzt und klein

gerissen u.

in Scheiben geschnitten  
vorbereiten.

Marinade aus:

herstellen,

alles mischen und mit

bestreut servieren.

Gesamt: ca. 280 kcal : 4 = 70 kcal

ca. 6 g Ballaststoffe : 4 = 1,5 g Ballaststoffe