

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Broccoli-Rohkost

1 kg Broccoli	putzen, waschen, in Röschen teilen, evtl. in
Salzwasser	2-3 Min. blanchieren.
2 unbeh. Zitronen	abreiben, auspressen
1 Avocado	schälen, halbieren, entsteinen, vierteln und in quer in Scheiben schneiden u. sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.
30 g Mandelstifte	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten
1/2 Bd. Zitronenmelisse (ersatzw. Peters.)	waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen u. in Streifen schneiden, bzw. kleinschneiden.
150 g Joghurt, 1,5 %	mit
100 g saure Sahne	verrühren,
1/2 TI kaltgepr. Sesamöl	u. 5-6 El Zitronensaft u.
1 TI Honig	unterrühren, mit
jod. Meersalz, Pfeffer weiss	abschmecken, alles mischen,
100 g körnigen Frischkäse	hinzufügen, Sauce über die Rohkost giessen, mit den gerösteten Mandelstiften, der abgeriebenen Zitronenschale u. Zitronenmelisse (Peters.) bestreuen.

Gesamt: 1354, 8 kcal : 4 = 338,70 kcal
: 8 = 169,35 kcal