

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Weintrauben-Staudensellerie-Rohkost

130 g Netto Weintrauben, grün	und
130 g Netto Weintrauben, blau	halbieren, entkernen
250 g Netto Staudensellerie	in feine Scheibchen schneiden
100 g Netto Apfel, m. Schale (süßsauer)	achteln u. i. dünne Scheiben schneiden, mit
Zitronensaft	beträufeln, mischen.
	Salatsauce herstellen:
160 g Joghurt, aus Magermilch	glattrühren, würzen mit:
jod. Meersalz	
frisch gem. Pfeffer, bunt	
	Mit hellgelb gerösteten
20 g Mandelblättchen	und
zarten, feingeh. Staudensellerieibl.	bestreut servieren.

Gesamt: 434,9 kcal : 4 = 109 kcal

: 5 = 87 kcal

12,4 g Ballaststoffe : 4 = 3,1 g Ballaststoffe

: 5 = 2,48 g Ballaststoffe

Variation: Joghurtsalatsauce mit feingeh. Zitronenemelissebl.