

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Topinambur-Rohkost m. Gelben Rüben

200 g Netto Topinambur	und
200 g Netto Gelbe Rüben	fein raspeln
120 g Netto Mandarinspalten	in Stückchen schneiden, mit
etwas Zitronensaft	beträufeln
	alles vorsichtig mischen,
2 El kaltgepr. Rapsöl	darüber verteilen
	würzen:
½ TI Apfeldicksaft	
etwas jod. Meersalz	
Pfeffer, weiß	
50 g gehackten Walnüssen	Mit
	bestreut servieren.

Gesamt: 678,2 kcal : 4 = 170 kcal
: 5 = 136 kcal

36,45 g Ballaststoffe : 4 = 9,11 g Ballaststoffe
: 5 = 7,29 g Ballaststoffe

Hinweis: vorbeugend gegen Blähungen an Rohkostsalat:
Kräuter, wie Oregano und Bohnenkraut verwenden