Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Bataten-Rohkost

230 g Netto Bataten	und
130 g Netto Äpfel, ohne Schale	und
120 g Netto Gelbe Rüben	fein reiben, mit
frisch gepreßtem Zitronensaft	beträufeln, mischen
	nacheinander hinzufügen:
2 El kaltgepr. Rapsöl	
einige Tropfen Sojasauce	
etwas geh. Petersilie	alles mischen,
	abschmecken mit
jod. Meersalz	
Pfeffer, weiß	Mit
gekeimten Sonnenblumenkernen	bestreut servieren.
(40 g ungekeimt gewogen)	

Gesamt: 767 kcal : 4 = 192 kcal
: 5 = 153 kcal
16,33 g Ballaststoffe : 4 = 4 g Ballaststoffe
: 5 = 3,3 g Ballaststoffe

Variation: statt gekeimten Sonnenblumenkernen
gekeimter Weizen und 40 g Sultaninen