

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Frühlingsalat mit Granatapfelkernen

40 g Netto Feldsalat

40 g Netto Rucola

150 g Netto Radicchio

je etwas:

Scharbockskrautblättchen

Löwenzahnblätter

Gänseblümchenblüten

Gänseblümchenblätter

alles locker in einer Schüssel
mischen,
Salatsauce herstellen aus:

2 El Apfelessig

3 El kaltgepr. Rapsöl

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

etwas Apfeldicksaft

etwas frisch gepr. Zitronensaft

über d. Salat geben,
mischen und mit
und

40 g Granatapfelkernen

gekeimten Sonnenblumenkernen

(40 g ungekeimt gewogen)

bestreut servieren.

Gesamt: 578,4 kcal : 4 = 145 kcal

: 5 = 116 kcal

6,97 g Ballaststoffe : 4 = 1,74 g Ballaststoffe

: 5 = 1,39 g Ballaststoffe