

Vorspeise

Kohlrabisalat mit Zucchini und Radieschen

Zutaten (für 4 Personen):

2 mittelgroße Kohlrabis
1 Zucchini
1 Bund Radieschen
1 Becher Creme Fraîche
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und den Kohlrabi schälen.
Radieschen, Kohlrabi und Zucchini grob raspeln.
Mit dem Creme Fraîche verrühren und etwas ziehen lassen.
Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Portionsweise anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Energie: 126 kcal
Fett: 3,57 g

Eiweiß: 4,8g
Kohlenhydrate: 16,4g



Dana Pape
staatlich anerkannte
DIÄTASSISTENTIN



Zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten VDD e.V.