

Fruchtiger Salleriesalat

für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Magerjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 250 g Knollensellerie
- Süßstoff, Prise Salz, Petersilie

Zubereitung

1. Joghurt mit Zitronen-, Orangensaft¹⁾, Salz und Süßstoff abschmecken
2. Äpfel und Sellerie schälen und grob raspeln
3. Orangen schälen und würfeln
4. alle Zutaten unter die Salatsoße mischen

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 64 kcal
Eiweiß	ca. 3 g
Fett	ca. 0,3 g
Kohlenhydrate	ca. 11 g
Broteinheiten	ca. 1,5 BE

¹⁾

keine Ahnung, wo der herkommt. Oder werden die ausgepressten Orangen anschließend geschält und gewürfelt?

From:

<http://wernerflamme.name/> - Werners Wiki

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:salat:frusesa>

Last update: **2016-05-06 08:52**

