

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Rote Beete - Salat mit Steckrübe und Sauerkraut

Zutaten:

Für 1-2 Personen

¼	Zitrone
½	Orange
½	Apfel
1 TL	Sonnenblumenkerne
2EL	Öl kaltgepresst = natives oder extra natives Öl, z. B aus Oliven
Etwas	Meerrettich – Menge nach Geschmack
¼ - ½ TL	Schwarzkümmelsamen
½ TL	Die Herzhafte, Gewürz-Blüten-Mischung Hildegard (von Sonnentor) Etwas Kräutersalz
200g	Rote Beete
100g	Karotte
100g	Steckrübe
100g	Sauerkraut



Zubereitung:

- Zitrone, Orange, Apfel, Sonnenblumenkerne, Öl, Meerrettich und Gewürze pürieren
- Rote Beete, Karotte, sowie die Steckrübe hinein raspeln oder in kleine Stücke geschnitten zugeben
- Alles mit dem Sauerkraut vermischen.

Die Karotte sowie die rote Beete nicht vor dem Raspeln schälen. In der Schale sind viele Vitalstoffe die unser Körper für einen reibungslosen Stoffwechsel benötigt. Auch bei der Steckrübe können die guten Schalenanteile mitgegessen werden!

Tipp: Dazu geröstete Sonnenblumenkerne reichen.

Die Herzhafte Gewürz-Blüten-Mischung Hildegard, Zutaten – v: Paprika edelsüß, Rote Rüben (Beete), Pfeffer rosa, Galgant, Quendel, Kornblumen, Bertram, Ceylon-Zimt, Chili