

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



Sellerie – Cocktail – Salat

Zutaten (für 4 Personen):

Dressing:

20g Cashewkerne
30ml Wasser
1TL Senf, mittelscharf
10ml Balsamico bianco oder frischer Zitronensaft
Etwas Kräutersalz und Pfeffer, frisch gem.

1-2 Äpfel
1 grüne Paprikaschote
1 rote oder gelbe Paprikaschote
150g Staudensellerie

Deko:

etwas Petersilie



Zubereitung:

- Zutaten für das Dressing pürieren.
- Die Äpfel und die Paprikaschoten klein würfeln.
- Selleriestangen in feine Scheiben schneiden.
- Alles unter die Sauce heben.
- Mit Petersilie garnieren.