

## 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



# Sommer - Salat

## Zutaten:



Karotten, nicht schälen mit etwas Karottengrün

Radieschen und Blätter

Ein paar Beeren

Kohlrabi, auch das Blattgrün ist essbar

Bunte Bete, auch hier ist das Blattgrün essbar

Brokkoli oder Blumenkohl, mit Blattgrün

Zucchini mit Schale

Gurke mit Schale

Schöne Tomaten

Salat: Batavia, Eichblattsalat, Lollo Rosso, Rucola...haben jetzt Saison

Fenchel mit Grün

Lauchzwiebeln, alles verwenden

Zuckerschoten

und/oder ...



**Alles was Dir schmeckt fein schneiden oder raspeln, ganz nach  
Geschmack!  
Dazu ein leckeres Dressing!**