

## Sellerierohkost mit Ananas

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b> 1 Zitrone 200 g Dickmilch oder Joghurt 400 g Sellerie 2 Äpfel (200 g) Jodsalz, Pfeffer, Zucker 4 Scheiben Ananas, frisch 2 EL Walnüsse, gehackt	<b>Zubereitung:</b> Den Saft der Zitrone mit der Dickmilch oder dem Joghurt verrühren. Den Sellerie schälen und waschen, die Äpfel waschen, beides grob raspeln, unter die Sauce heben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Ananas in Scheiben schneiden, von Schale und Strunk trennen und in Stückchen schneiden. Den Salat mit den Walnüssen und der Ananas verzieren.
--	--

## Apfel-Möhren-Rohkost

<b>Zutaten für 4 Portionen:</b> 1 Zitrone 200 g Dickmilch oder Joghurt 400 g Möhren 2 Äpfel (200 g) Jodsalz, Pfeffer, Zucker 2 EL Walnüsse, grob gehackt	<b>Zubereitung:</b> Den Saft der Zitrone mit der Dickmilch oder Joghurt verrühren. Die Möhren putzen und waschen, die Äpfel waschen, beides grob raspeln, unter die Sauce heben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Walnüsse untermischen.
--	---

## Sellerierohkost

			kcal	kJ	EW g	F g	KH g	Bst g
200	g	JOGHURT FETTAR...	99	414	7,0	3	9	
400	g	Knollensellerie frisc...	76	324	6,8	1	9	16,8
2	Portionen (250g)	Apfel frisch	130	542	0,9	1	29	5,0
1	Portion (125g)	Ananas frisch	74	308	0,6	0	16	1,8
1	Portion (40g)	Walnuß frisch	262	1095	5,8	25	4	2,5
<b>Gesamtsumme:</b>			<b>640</b>	<b>2683</b>	<b>20,9</b>	<b>31</b>	<b>67</b>	<b>26,0</b>
<b>Gesamtsumme/4,00:</b>			<b>160</b>	<b>671</b>	<b>5,2</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>6,5</b>
Eiweiß			20,94 g (13%)					
Fett			30,59 g (43%)					
Kohlenhydrate			67,19 g (43%)					

kcal = Kilokalorien, kJ = Kilojoule, EW = Eiweiß, F = Fett  
 KH = Kohlenhydrate, Bst = Ballaststoffe gesamt