

Blumenkohlrohkost (1 Person)

Zutaten:

100 g Blumenkohl
25 g Banane
2,5 g Rosinen

10 g Joghurt
2,5 ml Zitronensaft
2,5 ml Orangensaft
Pfeffer

Zubereitung:

putzen, waschen und raspeln
schälen und in feine Scheiben schneiden.
mit den Blumenkohl und der Banane vermengen.
Mit
und
und
und
abschmecken.

1 Portion enthält durchschnittlich:



Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Cholesterin	Natrium	BE
62	3,2	1	10	3,5	0	22	0,5