

## GURKEN-RADIESCHEN-ROHKOST

78 kcal/Person	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
Menge	4g	2g	6g
Energieprozent	21%	10%	69%



- ¼ Gurke (100g)
- ½ Bund Radieschen (40g)
- 1 TL Rapsöl
- 30g Joghurt (1,5% Fett)
- Essig
- Jodsalz, Pfeffer, Zucker

- ▶ Gurke raffeln, Radieschen klein schneiden.
- ▶ Für die Marinade Joghurt, Öl, Essig und Gewürze verrühren.
- ▶ Marinade über die Gurken und Radieschen gießen und vermischen.