

Bioland-Hof Garrelt Agena

Hagenpolder 1
26736 Krummhörn-Schoonorth
Telefon: 04920 - 318
Fax: 04920 - 1339
eMail: info@bioland-hof-agena.de
www.bioland-hof-agena.de



Rote-Bete-Rohkost

4 EL Sahne oder Sauerrahm,
1 EL Sonnenblumenöl,
1 Orange,
evtl. Honig

400 g Rote Bete
2 Äpfel

2 EL Kürbiskernen oder
Sonnenblumenkernen

den Saft von

zum Dressing verrühren.

schälen, fein raspeln.

mit Schale grob reiben, beides unter das Dressing
heben, Salat mit

bestreuen.