



Pære og sellerisalat

Til 4 personer

Ingredienser :

- 150 g sellerirot
- 1 stk pære
- 0,5 dl vann
- ¼ stk chili
- ½ ss sennep
- 1 ss olje
- ½ ss sitrønsaft
- ½ ss eddik
- ½ - 1 ss natreen

Fremgangsmåte:

- Skrell selleriroten og pærene, rasp alt fint.
- Kutt chilien smått, tilsett vann, sennep, olje, sitrønsaft, eddik og natreen.
- Bland til slutt sammen med selleri og pæremixen

Næringsberegning per pers:

58 kcal, 3g fett, 9g karbohydrater (5g sukker), 4g kostfiber, 1g protein, 0.1g salt.