

# Kohlrabiroskost



## Zutaten

150 g Joghurt  
2-3 EL Sahne  
Saft einer Zitrone  
3 EL geh. Zitronenmelisse  
evtl. 1 TL Sanddornsaft  
1 EL Zucker oder Honig  
1 EL Öl

600 g Kohlrabi

evtl. geröstete  
Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

vermengen

waschen, putzen, in die Marinade raspeln

unterheben, abschmecken