

## **Blumenkohl-Gericht**

	für <b>2</b> Personen	1000 g	= ca.	<b>8,33 €</b>
				Preis
1000 g Blumenkohl		1 Blumenkohl		2,00 €
				<a href="#">Rohkostmajonaise (siehe unter Rohkostmajonaise)</a>
				6,33 €

Blumenkohl klein hobeln und mit Majonaise vermischen.

## **Blumenkohl-Salat**

	für <b>2</b> Personen	240 g	= ca.	<b>2,62 €</b>
				Preis
1000 g Blumenkohl	=	1 Blumenkohl		2,00 €
200 g Banane	=	1 Banane		0,20 €
20 g Rosinen (eingeweicht)	=	1,0 Esslöffel		0,10 €
20 g Mandeln (eingeweicht)	=	1,0 Esslöffel		0,32 €

Blumenkohl hobeln, Banane würfeln und Mandeln hacken.  
Anschließend alles gut miteinander vermischen.