



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Fruchtiges Rotkraut

- Rotkabis fein hobeln/schneiden
- Äpfel grob raffeln, zugeben
- Ingwer hacken, zugeben
- Mit etwas Wasser, Essig, Meersalz sanft kochen
- Am Schluss Chutney nach Belieben darunter rühren
(Beispiel: Cranberry, Orange, Apfel)