

Weißkohlblättern, garniert mit Petersilie. Irgend eine Salatsauce kann dazu verwendet werden.

#### **Königlicher Salat.**

Mahle oder reibe je 2 rohe rote Rüben, Karotten, Zwiebeln und weiße Rüben. Schneide die doppelte Menge Weißkraut fein und mische alles durcheinander. Gib etwas Selleriesamen, Zitronensaft, 2 Eßlöffel Öl dazu und vermenge nochmals. Serviere mit 2 mit Zitronensaft gründlich geschlagenen Eiweiß (1 Zitrone auf 2 Eiweiß).

#### **Frutasalat.**

Schneide mit einer Schere fein 15 entkernte Rosinen, 3 Zwetschgen und 1 Feige. Breite es aus über  $\frac{1}{2}$  Tasse zerdrückter gemalzter Gerste, Hafer- oder Weizenflocken. Gieße darüber  $\frac{1}{2}$  Tasse Nußcrème und lasse es 15 Minuten vor dem Gebrauch stehen.

#### **Deliciasalat.**

Schneide 1 Apfel, 2 Bananen und 3 Pflaumen in Scheiben. Breite darüber  $\frac{1}{2}$  Tasse eingeweichten Weizen aus und serviere mit Nußcrème.

#### **Jarah.**

Schneide 1 Birne und 1 Orange in Scheiben. Füge 12 Traubenbeeren und je 1 Eßlöffel feingemahlene Wallnüsse und Piniennüsse hinzu. Serviere mit Reisflocken in einer Orangenschale und mit Nußcrème.

#### **Feigensalat.**

Mahle fein 6 Feigen, 1 Dattel und 2 Zwetschgen, Füge 2 Eßlöffel feingemahlene Johannisbrot und den Saft 1 Apfelsine hinzu. Mit Reisflocken serviert macht es eine ganze Mahlzeit.

#### **Gemüsesalat.**

Schneide klein 1 Kopfsalat, 2 Zwiebeln, 2 Tomaten, 1 Tasse zarte grüne Erbsen und vermenge mit 2 Eßlöffel gemahlene Erdnüssen. Serviere auf Salatblättern mit Petersilie und Decimayonnaise.

#### **Fruchtsalat.**

Schneide 2 Apfelsinen in sehr dünne Scheiben; füge dieselbe Menge Ananasscheiben und 3 Eßlöffel gemahlene Mandeln hinzu. Serviere mit Mayonnaise oder Fruchtsäften oder Schlagsahne.