

Festliche Salat-Bowl

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Feldsalat / Nüssler	
100 g	Weisskohl	fein hobeln
150 g	Karotten	in feine Stifte hobeln
120 g	Rettich	grob raspeln
2 Scheiben	Randen	in Würfeli schneiden
0.5 Stk.	Avocado	in Scheiben schneiden
10 Stk.	Macadamia Nüsse	halbieren
0.5 Stk.	Granatapfel	Kerne ausklopfen
2 EL	Buchweizenkeimlinge	(2 Tage gekeimt)
Salatsauce		
1 Stk.	Zitrone	Saft auspressen
2 KL	Senf	
1.5 KL	Honig flüssig	
4 EL	Leinöl	
2 EL	Baumnussöl	
0.5 KL	Salz	
	Pfeffer aus der Mühle	

Anleitung

1. Pro Person eine flache Schüssel oder einen Teller mit Feldsalat belegen.
2. Die übrigen Zutaten entsprechend zerkleinern und auf dem Feldsalat schön arrangieren.
3. Salatsauce in einem passenden Gefäss mischen und abschmecken. Über den Salat träufeln. Sofort servieren.

Tipp: Granatapfelkerne können auch durch Cranberries ersetzt werden.

