

Omega-3 Wintersalat

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Handvoll	Federkohl	
2 Handvoll	Zuckerhut	zerreissen od. in Streifen schneiden
0.25 Stk.	Zwiebel	fein hacken
0.5 Stk.	Grapefruit pink	filetieren, in Stückli schneiden
	Sauce	
1 EL	Apfelessig	
3 EL	Leinöl	
2 EL	Wasser	
0.5 KL	Agavendicksaft od. Honig	
1 EL	Mandelmus	
0.25 KL	Salz	
	Cayennepfeffer	
	weisser Pfeffer	

Anleitung

1. Alle Saucezutaten mit einem Schneebesen gut vermischen und pikant abschmecken.
2. Den Stiel des Federkohl entfernen. Federkohl in feine Streifen schneiden und unter die Sauce mischen.
3. Die übrigen Zutaten gemäss Anleitung zerkleinern. Zugeben inkl. ausgetretenem Grapefruitsaft.
4. Alles mischen, abschmecken und ev. dekorieren.

Tipp für grössere Mengen: 1 Handvoll Federkohl = ca. 30 g, 1 Handvoll Zuckerhut = ca. 50 g

