

Kürbis-Sellerie-Salat

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
130 g	Kürbis	1/2 raspeln, 1/2 in Würfeli schneiden
100 g	Sellerie	mittelfein reiben
30 g	Buchweizenkeimlinge	2 Tage gekeimt
	Sauce	
1.5 EL	Mandelmus	
1 EL	Rapsöl	
2 EL	Wasser	
2 EL	Zitronensaft	
0.25 KL	Curry	
	Salz, Pfeffer	
	Petersilie	

Anleitung

1. Die Saucezutaten mit dem Schneebesen gut vermischen.
2. Den Sellerie mittelfein reiben, sofort untermischen. Den Kürbis raspeln/würfeln und dazugeben, ebenso die meisten Buchweizenkeimlinge.
3. Den Salat abschmecken und mit Buchweizenkeimlingen und Petersilie dekorieren.

Anstelle von Kürbis können aus Zucchini verwendet werden und anstelle der Buchweizenkeimlinge auch Baumnusskerne.

