



Bunter Blumenkohlsalat

Zutaten:

100 g Schmand (oder 40 g Cashewkerne und 60 ml Wasser)
5 EL Sahne
5 EL Wasser
2 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL Zitronensaft
¼ TL Schabzigerklee oder Curry
Salz
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

Gemüse:

400 g Blumenkohl	
200 g Möhren	waschen, nicht schälen!
1 Apfel	nur Kerngehäuse entfernen, nicht schälen!
2-3 EL frische Kräuter	gehackt
1 kleine oder ½ Zwiebel	in feine Würfel

Zubereitung:

Schmand mit den Zutaten der Soße gut verrühren (Alternativ bei tierereiweißfreier Ernährung, Cashewkerne im Wasser einweichen und pürieren).

Blumenkohl, Möhren und Apfel in die Soße raspeln und sofort unterrühren.
Gehackte Kräuter und Zwiebelwürfel untermischen.

Den Salat 15-30 Minuten ziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und eventuell nachwürzen.