

# Gesundheitstreff EULE



## Chicoreesalat

### Zutaten:

100 g Schmand (oder 40 g Cashewkerne und 60 ml Wasser )  
2 EL Sonnenblumenöl  
½ Banane  
weißer Pfeffer  
Meersalz  
2-3 Chicoree  
Saft ½ Zitrone  
1 Orange  
2 EL gehackte Haselnüsse oder andere Samen  
eventuell etwas Sahne

### Zubereitung:

Schmand mit dem Sonnenblumenöl glattrühren (Alternativ bei tiereiweißfreier Ernährung, Cashewkerne im Wasser einweichen und pürieren ). Die Banane mit der Gabel zerdrücken und unter die Sauce mischen. Diese mit Meersalz, Curry und Pfeffer kräftig abschmecken. Chicoree in feine Streifen schneiden. Die Orangen schälen und kleinschneiden. Alles gut mischen und den Salat mit den gehackten Haselnüssen garnieren.

Eventuell kann man auch die Schale der Orange abreiben und zu dem Salat geben, oder damit garnieren.

Facebook-Gruppe:  
"EULE für Alle"



**Lydia Justen**  
Gesundheitsberaterin GGB  
Bahnhofstr. 31, 56729 Monreal  
lydia.justen@eule.eifel.com

EULE-Blog:  
www.eule.eifel.com

