

Gesundheitstreff EULE



Endiviensalat

Zutaten:

Endiviensalatkopf (je nach Größe nur ½ Kopf nehmen)
1-2 reife Birnen
1 Stück rote Paprika

Dressing:

5 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL Apfelessig (oder hellen Balsamico)
1 TL Senf
eventuell 1 TL Honig oder 1 klein geschnittene Dattel
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zutaten für das Dressing in einer Salatschüssel gut verrühren.

Bei den Birnen das Kerngehäuse entfernen (nicht schälen!) und in kleine Würfel schneiden und sofort in das Salatdressing geben und verrühren.
Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden und auf die Birnenwürfel in die Salatschüssel legen. Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden und auf den Endiviensalat geben.

Die Zutaten für den Salat erst kurz vor dem Verzehr mischen, da der Salat sonst zusammenfällt.

Facebook-Gruppe:
"EULE für Alle"



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

EULE-Blog:
www.eule.eifel.com

