

Gesundheitstreff EULE



Hokkaidosalat

Zutaten:

250 g Kürbisfleisch
250 g Karotten
2-3 Äpfel
200 g Trauben kernlos
100 g Walnüsse grob gehackte

Dressing:

1 Zitrone, Saft davon
2 EL Balsamico-Essig, bianco
1 EL Akazienhonig
4 EL Sonnenblumenöl
oder 2 EL Sonnenblumen und 2 EL Nussöl
100 ml Sahne
Kräutersalz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kürbis entkernen und grob raspeln
Karotten fein raspeln
Äpfel mit Schale grob raspeln

Zutaten mischen

Dressing mischen und drübergießen und Trauben vorsichtig untermischen
Walnüsse drüberstreuen und erst kurz vor dem Essen unterheben, damit sie knackig bleiben.