

Gesundheitstreff EULE



Staudensellerie-Bananen-Salat

Zutaten:

1 Bund Staudensellerie
1 rote Paprika
Petersilie
eventuell geröstete Sonnenblumenkerne

Dressing:

1 Banane
125 g Schmand (oder entsprechende Menge Cashewschmand)
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Honig oder Dattelsüße
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Galgant, eventuell Chilli

Zubereitung:

Die Zutaten für das Dressing in einen Mixbecher geben und gut verquirlen (oder mit einem Pürierstab mixen).

Staudensellerie waschen und in sehr feine Scheiben direkt in die Soße hobeln. Paprika, ebenfalls waschen, putzen und in Scheiben schneiden und auch dazugeben. Zutaten mischen und mit Petersilie und gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Facebook-Gruppe:
"EULE für Alle"



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

EULE-Blog:
www.eule.eifel.com

