

Gesundheitstreff EULE



Weißkohl-Möhren-Salat

Zutaten:

300 g Weißkohl oder Spitzkohl
1 gestr. TL Salz

2 große Möhren
Petersilie

1 kleine Knoblauchzehe
Pfeffer, frisch gemahlen
2 Msp. Paprikapulver, edelsüß

4-5 EL Zitronensaft
5 EL Sonnenblumenöl, kalt gepresst

Zubereitung:

Weißkohl fein hobeln (Rohkostreibe), mit Salz bestreuen und gut mischen. Mit dem Kartoffelstampfer stoßen, damit es weich wird.

Möhren putzen und grob raspeln, zu dem Kohl geben. Petersilie fein hacken.

Aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürzen die Soße herstellen, zu dem Salat geben und alles gut mischen. Durchziehen lassen.

Eventuell kann man noch 100 g klein geschnittene schwarze Oliven in den Salat geben.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eifel.com