

Gesundheitstreff EULE

Weißkrautsalat Regent

aus: „Die Naturküche“ Helma Danner, econ-Verlag



Zutaten:

400 g Weißkraut, netto
300 g Äpfel
300 g Ananas, netto
300 g Orangen, netto

3 EL Obstessig
5 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 MS Vollmeersalz (nicht jodiert, nicht flouridiert)
1 TL körniger Senf
50 g Zwiebeln
1 Bund Petersiliengrün

Zubereitung:

Weißkraut fein hobeln, Äpfel würfeln, Ananas stifteln, Orangen quer in Scheiben schneiden (4 Scheiben zum Verzieren zurücklassen) und vierteln.

Essig, Öl, Salz und Senf cremig rühren. Kleingewürfelte Zwiebeln und grob geschnittenes Petersiliengrün dazugeben. Vorbereitetes Gemüse und Salat unterheben. Mit Orangenscheiben anrichten.

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@eule.eifel.com