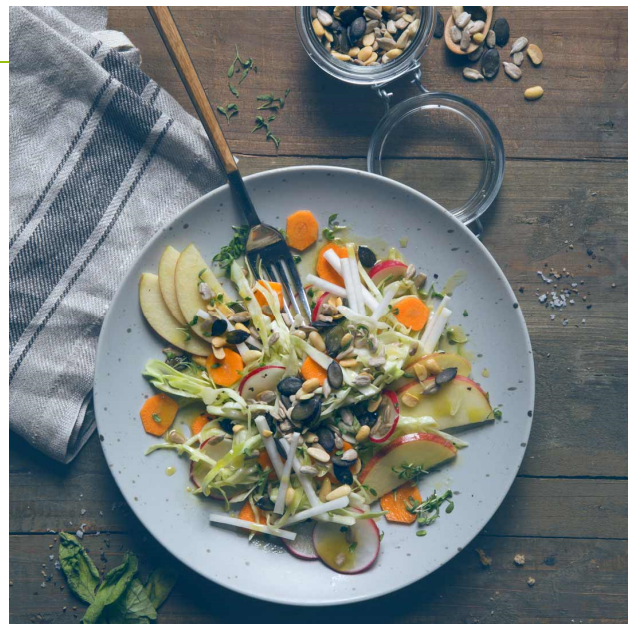


Knackiger Rohkost-Salat mit Äpfeln und Vital-Kerne-Mix

Für ca. 4 Portionen

Zutaten

4 EL Seeberger Vital-Kerne Mix
½ Spitzkohl
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Senf
2 EL Weißweinessig
2 Äpfel
3 Möhren
1 Kohlrabi
1 Bund Radieschen
1 Kästchen Kresse
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Vorbereitung

Den Spitzkohl vierteln, dann in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl mit dem Honig, Senf und dem Weißweinessig vermischen und über den Spitzkohl geben. Gut durchmischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung

Währenddessen die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen fein hobeln. Die Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Äpfel halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden. Alles zum Spitzkohl geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und viel frische Kresse dazugeben. Zum Schluss mit dem Vital-Kerne-Mix bestreuen.

Genusstipp

Dazu schmeckt frisch gebackenes Kürbiskernbrot.