

Brokkolisalat

Zutaten für 4 Personen

200 g Brokkoli frisch

200 g rote Paprika

1 Apfel

20 g Pinienkerne

1 TL Rapsöl

1 TL Honig 15 ml Balsamico weiß

1 TL Senf

1 TL Salz

1 TL Pfeffer



Das gewaschene und grob zerteilte Gemüse mit dem geviertelten Apfel in der Küchenmaschine grob raspeln. Mit den übrigen Zutaten vermengen und im Kühlschrank gut ziehen lassen.

Ein erfrischender Salat für die warme Jahreszeit.

Pro Portion

Energie 105 kcal

Fett 5,5 g

Kohlenhydrate 9 g

Eiweiß 3,6 g