

Spitzkohlsalat-Zweierlei

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g)

etwas Zitrone

Salz, Pfeffer

1 TL Olivenöl

1 EL Meerrettich

Süßstoff

1 Zehe Knoblauch

2 Frühlingszwiebeln

Den Spitzkohl fein hobeln und mit etwas Zitrone, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl vermengen.

Eine Hälfte mit Meerrettich und Süßstoff abschmecken. Die 2. Hälfte mit einer gehackten Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten, mischen.

Pro Portion:

Energie 57,5 kcal

Fett 2 g

Kohlenhydrate 5,6 g

Eiweiß 3,8 g