

## Apfel-Lauch-Salat





Zubereitungszeit 10min





## Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Zitronen	1 St.
Senf	1 EL
Honig	1 EL
Öl	5 EL
Kressebeet	1 St.
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



- 1. Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in dünne Ringe scheiden und in einem Sieb gründlich waschen. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- 2. In einer Schüssel 3 EL Zitronensaft, Senf, Honig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch und Äpfel unterheben und ca. 30 Min. ziehen lassen.
- 3. Apfel-Lauch-Salat in Schälchen anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	263 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g