

Brokkolisalat





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	600 g
Paprika, rot	1 St.
Pinienkerne	5 EL
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Honig	1 EL
Senf	1.5 TL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika waschen, vierteln und Strunk und Kerne entfernen.
- 2. Im Mixbehälter Brokkoliröschen, Paprika, Pinienkerne, Öl, Essig, Honig und Senf 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Bei Bedarf den Vorgang 5 Sek./Stufe 5 wiederholen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	230 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g