



Kohlrabi-Rohkost-Salat

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|---------|
| Minze, frisch | 10 g |
| Walnusskerne | 30 g |
| Kohlrabi | 300 g |
| Karotten | 300 g |
| Äpfel, rot | 300 g |
| Zitronensaft | 1 EL |
| Essig | 1 EL |
| Olivenöl | 2 EL |
| Salz | 0.5 TL |
| Pfeffer, schwarz | 0.25 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Minze waschen, trocken tupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Minze in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Walnusskerne hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Kohlrabi und Karotten schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Äpfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Kohlrabi, Karotten, Äpfel und restliche Zutaten in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Den fertigen Salat in eine Schüssel umfüllen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 167 kcal |
| Kohlenhydrate | 23 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 8 g |