



Mealprep-Waldorfsalat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	400 g
Stangensellerie	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Weintrauben, hell	200 g
Walnusskerne	70 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g
Mayonnaise	50 g
Zitronensaft	2 EL
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Sellerie schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, in Scheiben schneiden und das Grün grob hacken. Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
2. In einer kleinen Schüssel den griechischen Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer vermischen, bis ein cremiges Dressing entsteht.
3. Dressing als erste Schicht in ein großes Einmachglas geben, Sellerie, Stangensellerie, Trauben und Äpfel darüberschichten und zum Schluss die Nüsse darübergerben. Einmachglas fest verschließen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
4. Vor dem Servieren das Einmachglas vorsichtig schütteln und den Salat auf Bowls verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Schichten lässt sich der Salat auch gut am Vortag zubereiten und bleibt im Kühlschrank aufbewahrt bis zur Verwendung knackig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	342 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g