## Waldorfsalat

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

| für 4 Portionen        |        |
|------------------------|--------|
| Zitronen               | 1 St   |
| Mayonnaise             | 100 ք  |
| Joghurt, natur         | 100 g  |
| Salz                   |        |
| Pfeffer, schwarz gemal | nlen   |
| Brauner Zucker         | 0.5 TL |
| Knollensellerie        | 400 g  |
| Äpfel, rot             | 2 St   |
| Walnusskerne           | 50 ք   |
| Kopfsalat              | 0.5 St |

## Zubereitung

- 1. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.
- 2. Sellerie schälen und raspeln, sofort mit dem Dressing mischen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, ebenfalls fein raspeln und in das Dressing geben, unterheben. Salat zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse ohne Fett ca. 2–3 Min. rösten. Salat waschen und trocken schleudern. Walnüsse hacken. Waldorfsalat abschmecken, auf den Salatblättern anrichten und mit Walnüssen bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 356 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate  | 24 g     |
| Eiweiß         | 8 g      |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 28 g     |