

Kohlrabi-Äpfel-Frischkost

Rezept x 5

Zutaten für 10 Personen

600	g	Kohlrabi
200	g	Äpfel

Für die Sauce

40	g	Mandelöl
20	g	Äpfelsaft
		Saft einer unbehandelten Zitrone
10	g	gehackte Minze
4	g	Salz
50	g	Äpfelsaft

Zubereitung

Den Kohlrabi und die Äpfel putzen und waschen. Für die Sauce das Mandelöl, Äpfelsaft, Äpfelsaft und den Zitronensaft mischen und zum Schluss mit dem Salz würzen. Den Kohlrabi und die Äpfel je nach Belieben grob oder fein in die Sauce raffeln, gut abschmecken und ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Die Minze hacken und vor dem Servieren untermischen.

Portionsgrößen für alle Kostformen

80	g	Kohlrabisalat
10	g	Garnitur Gemüse
10	g	Sprossen und Kräuter
30	g	Grüner Salat
30	g	Nuss-Vinaigrette

Zunahme

Gemahlene Mandeln unter den Salat

LVK

Rote Bete Salat