



Brokkolisalat mit Nüssen

Zutaten

300 g Brokkoli
1 rote Paprika
1 Apfel

nach Belieben
Mandelstifte, Walnüsse
oder Pinienkerne

Salz & Pfeffer
4 EL Oliven- oder
Walnussöl
3 EL Obstessig
1 TL Senf
1 TL Honig

*Einen guten Appetit
wünscht dir Deine
Christina Gieser*



 2-4 Personen  25 Minuten

Brokkoli, Paprika und Apfel waschen und in feine Stücke schneiden.

Mandelstifte, Walnüsse und/oder Pinienkerne kurz in der Pfanne anrösten und zum Gemüse geben.

Vermenge das Öl, Essig, Senf und Honig und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

Soße unter den Salat mengen.

Genieße den Salat als Hauptgang mit einem rustikalen Roggenbrot oder als Beilage mit frischem Baguette im Sommer zu gegrilltem Fleisch.

Hinweis:

Dieses sehr leckere Rohkostrezept stammt aus der Rezeptreihe von @Themomix. Ich bin selbst so begeistert davon und darf auf keinen Fall in einer gesunden ausgewogenen Ernährung fehlen. Mit einer kleinen Abwandlung kannst du das Rezept auch selbst schnell und einfach zubereiten.