

Kürbissalat



Zutaten:

1 kg Kürbis
1 Apfel
50 g Sonnenblumenkerne
½ Zitrone
3 El Öl (Walnuss)
4 El Apfelsaft

Zubereitung:

Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und dem Apfelsaft verrühren.
Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen.
Das Fruchtfleisch grob in die Sauce raspeln.
Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden.
Die Stifte und die Sonnenblumenkerne untermischen. Fertig
Tipp: Den Salat schon 1 Tag vor dem Verzehr fertig stellen, dann zieht er besser durch.

Guten Appetit !