



Fruchtiger Rotkrautsalat mit Joghurt-Nuss-Dressing

Anleitung

Zunächst das Rotkraut fein schneiden, die Weintrauben halbieren und die Nüsse in Stücke schneiden. Dann die Birne vom Kerngehäuse befreien, aber nicht schälen. Nun das Joghurt mit Öl und Salz verrühren, die Birne grob raspeln und alle Zutaten sofort vermengen.

Nährwerte pro Portion

14 g Fett 7 EW 26 Kohlenhydrate 262 kcal 2.17 BE

Benötigte Zutaten

150 g	Joghurt 3,6%
1 Stück	Birne
80 g	Weißer Weintrauben
25 g	Walnusskerne
200 g	Rotkraut
2 TL	Walnussöl
1 Prise	Salz



Ein Rezept der:
AMA Marketing