

M21: Rezept Obstsalat und Rohkostsalat (Praktikum)

Rezept Obstsalat

Zutaten:

- Obst nach Wahl z. B. Äpfel, Pfirsiche, Kiwis, Bananen, Orangen, ...
- Nüsse
- flüssiger Honig
- Zitronensaft

Zubereitung:

- Obst schälen, evtl. entkernen/entsteinen und klein schneiden.
 - Nüsse dazugeben.
 - Etwas flüssigen Honig darüber geben.
 - Etwas Zitronensaft dazugeben.
- ➔ Alles gut durchmischen.

Rezept Rohkostsalat

Apfel - Karotten - Salat

Zutaten:

- Äpfel
- Karotten
- Walnüsse
- Rapsöl
- Essig
- Sahne
- Zucker
- Limette

Zubereitung:

- Äpfel und Karotten waschen, schälen und mit einer Reibe reiben.
- Walnüsse grob hacken und zu den Äpfeln und Karotten geben.
- Aus Essig, Öl, Sahne, Zucker, Pfeffer, Salz und dem Limettensaft ein Dressing anrühren.
- Dressing in den Salat geben und alles gut vermischen.