



# Brokkolisalat

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Brokkoli             | 600 g  |
| Paprika, rot         | 1 St.  |
| Pinienkerne          | 5 EL   |
| Olivenöl             | 4 EL   |
| Balsamicoessig, hell | 3 EL   |
| Honig                | 1 EL   |
| Senf                 | 1.5 TL |
| Salz                 |        |
| Pfeffer, schwarz     |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika waschen, vierteln und Strunk und Kerne entfernen.
2. Im Mixbehälter Brokkoliröschen, Paprika, Pinienkerne, Öl, Essig, Honig und Senf 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Bei Bedarf den Vorgang 5 Sek./Stufe 5 wiederholen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 230 kcal |
| Kohlenhydrate  | 20 g     |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 16 g     |