



Brokkolisalat

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	500 g
Nektarine	200 g
Walnusskerne	50 g
Himbeeressig	30 ml
Olivenöl	40 ml
Agavendicksaft	10 g
Senf	20 g
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Den Brokkoli waschen, putzen, trocken tupfen und in Röschen teilen. 300 g Brokkoliröschen in den Mixbehälter geben.
2. Die Nektarinen waschen, vierteln, entkernen und in den Mixbehälter geben.
3. Walnusskerne und restliche Zutaten zu dem Brokkoli in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Bei Bedarf den Vorgang mit eingesetztem Messbecher 5 Sekunden/Stufe 5 wiederholen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g