



Kohlrabi-Rohkost-Salat

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	10 g
Walnusskerne	30 g
Kohlrabi	300 g
Karotten	300 g
Äpfel, rot	300 g
Zitronensaft	1 EL
Essig	1 EL
Olivenöl	2 EL
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Minze waschen, trocken tupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Minze in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Walnusskerne hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Kohlrabi und Karotten schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Äpfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Kohlrabi, Karotten, Äpfel und restliche Zutaten in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Den fertigen Salat in eine Schüssel umfüllen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	167 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g