

ZUTATEN:

- 200 g Brokkoli, in Stücken
- 200 g Rotkraut, in Stücken
- 1 rote Paprika (ca. 100 g), in Stücken
- 50 g Joghurt
- 10 g Olivenöl
- 15 g Balsamico-Essig
- 5 - 10 g Zitronensaft
- 1 TL Honig oder 1 TL Xylit
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer, gemahlen
- optional: 1 Avocado, in Würfeln (1 cm)
Chiasamen, Sonnenblumenkernen,
Kürbiskerne, Sesamkerne

Fitness-Rohkost-Salat

ZUBEREITUNG:

- Brokkoli, Rotkraut und Paprika in den Mixtopf geben, 9 Sek./Stufe 4 zerkleinern und in eine Servierschüssel umfüllen.
- Joghurt, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 7 vermischen. Wenn du möchtest, kannst du hier Avocadowürfeln zum Salat dazu geben.
- Den Salat mit dem Spatel vermischen, abschmecken und wenn du möchtest mit Chiasamen oder Sonnenblumenkernen, Kürbiskerne, Sesamkerne bestreuen und servieren.



KOCHEN MIT

PAMPERED CHEF | THERMOMIX AND MORE

© kochen_mit_annemarie

Annemarie Harner

selbstständige Beraterin für Pampered Chef & Thermomix

www.kochenmitannemarie.at

kontakt@kochenmitannemarie.at