

Brokkolisalat

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

1	TL	Honig
1	TL	Senf
25	ml	Olivenöl, kalt gepresst
15	ml	Obstessig oder 15 g Balsamico, hell
30	g	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
300	g	Brokkoli, in Röschen
150	g	Paprikaschote rot, gewaschen
150	g	Apfel - Bio, gut gewaschen
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Herstellung:

1. Honig und Senf in die Salatschüssel geben.
2. Olivenöl langsam einrühren, danach den Essig langsam dazu rühren.
3. Pinienkerne trocken in einer Pfanne leicht rösten und dazugeben.
4. Die Brokkoliröschen vierteln, eventuell in noch kleinere Stücke schneiden und dazugeben.
5. Paprikaschote und Apfel in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und auch dazu geben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen.

