

VFI Professional

Salat vom Apfel und Granatapfel

Vorspeise Frühling Gemüse Kalorienarm Kalte Küche
Lactosefrei Low Carb Salate Sommer Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Den Salat waschen und in Tellern anrichten. Die Äpfel halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel, Salat und Walnüsse in Tellern anrichten. Mit Granatäpfeln garnieren. Für das Dressing: Alle Zutaten in ein verschließbares Glasgefäß (z. B. Marmeladenglas) geben und 1 – 2 Minuten gut durchschütteln. Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Tipp: Für das Auslösen des Granatapfels eine Schüssel mit Wasser füllen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne im Wasserbad auslösen.

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○



ZUTATEN

2 grüne Äpfel

1/2 Granatapfel

100 g gemischter Salat

10-15 Walnusskerne

Dressing:

6 EL Bona Öl

10 EL Rotweinessig

1 EL Honig

1 EL Honigsenf

Salz

Pfeffer