

» Rotkohlsalat Wie wirds gemacht?

Rotkohl ist ein gesundes kalorienarmes Wintergemüse mit Inhaltsstoffen wie u.a. Vitamin A, B6, B12, C D, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die im Rotkohl enthaltenen Antioxidantien stärken das Immunsystem und können Krebserkrankungen vorbeugen.

1. Den Rotkohl raspeln und mit dem Salz kräftig stampfen.
2. Apfel, Apfelsinen, Zwiebel und Walnüsse unterheben.
3. Ananassaft, Essig und Öl zufügen und mit Pfeffer und Petersilie abschmecken.
4. Der Salat sollte über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND



Die Zutaten...

- » 750 g Rotkohl
- » 1 Teel. Salz
- » 1 Apfel
- » 2 Apfelsinen
- » 1 Zwiebel klein gehackt
- » 100 g gehackte Walnüsse
- » Etwas Ananassaft
- » Himbeeressig
- » Walnussöl
- » Pfeffer, Petersilie



Original!