

Super Kohl – super cool !

Sauerkrautsalat mit Äpfeln u. Walnüssen

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

300 g Sauerkraut
1 Apfel
20 g Walnüsse
3 El Apfelsaft
1 El Zitronensaft
1 El Rapsöl

EIN REZEPT VON:

Ernährungsthema „Microbiom“

AUS:

Ernährungsfachfrauen

TIPPS:

Rezept für 2 Personen

SO GEHT'S:

Zubereitung:

- Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen.
- Apfel waschen und entkernen, vierteln und in sehr feine Streifen schneiden.
- Walnüsse grob hacken.
- Sauerkraut mit Apfel- und Walnussstücken mischen.
- Den Sauerkrautsalat mit Apfel- und Zitronensaft sowie Rapsöl marinieren.