

News Oktober 2018

Grüner Salat mit Granatapfel, Apfel, Mandarinen und Feta

Eine vitaminreiche frische SalatVariante



Bildnachweis: www.pixabay.de

- 1.** Den Granatapfel entkernen. Dazu den Bauch rundherum einschneiden, aufbrechen und die Kerne heraus holen. Am besten eine große Schüssel in die Spüle stellen und die Kerne dorthin einfallen lassen. Mandarinen schälen und filetieren.
- 2.** Die Äpfel waschen, achteln, entkernen und klein schneiden. Die Früchte mit in die Schüssel geben.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit Olivenöl und Traubensirup vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 3.** Grünen Salat gut waschen und über der Schüssel mit dem Obst zerreißen und dann alles gut vermengen. Den Feta zerteilen und darüber streuen.

Auf Tellern anrichten und sofort servieren.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN