

Chinakohlsalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

für 4 Personen

- 300 g Chinakohl oder anderen Blattsalat, z. B. Eisberg
- 2 Grapefruits oder Orangen
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Orangensaft
- 200 g Magerjoghurt
- ca. 2 TL Honig oder etwas Süßstoff
- Salz

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
2. Chinakohl halbieren. Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden und waschen.
3. Für die Soße Joghurt, Honig, Orangensaft und eine Prise Salz verrühren.
4. Vor dem Essen alle Zutaten mischen und abschmecken.

Nährwerte

Brennwert	93 kcal
Eiweiß	5,6 g
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	13 g
BE	1

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:salat:cksmsbk>

Last update: **2016-05-06 08:29**

