

Kohlrabi-Rohkost mit Senfdressing

Zutaten

für 6 Portionen

- 500 g Kohlrabi
- 200 g Apfel
- 200 g Joghurt, 1,5% Fett
- 2 TL Senf
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Salz, Petersilie, Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Aus Joghurt, Senf, Salz und Kräutern ein Dressing zubereiten.
3. Kohlrabi und Äpfel raspeln und unter das Dressing mischen.
4. Salat abschmecken.

Nährwerte

je Portion

Brennwert	72 kcal
Eiweiß	4 g
Fett	2,5 g
Kohlenhydrate	8 g

From:

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

Permanent link:

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

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

