

Gesundheitssalat

Zutaten für 2 Personen

- 1 Stück Chicorée (oder 2 Stück, wenn sie klein sind)
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 1 Kiwi
- 6 Walnüsse (oder andere Nüsse)
- Ahornsirup oder Agavendicksaft zum Süßen, natürlich geht auch Zucker oder Stevia
- evtl. 1 Banane

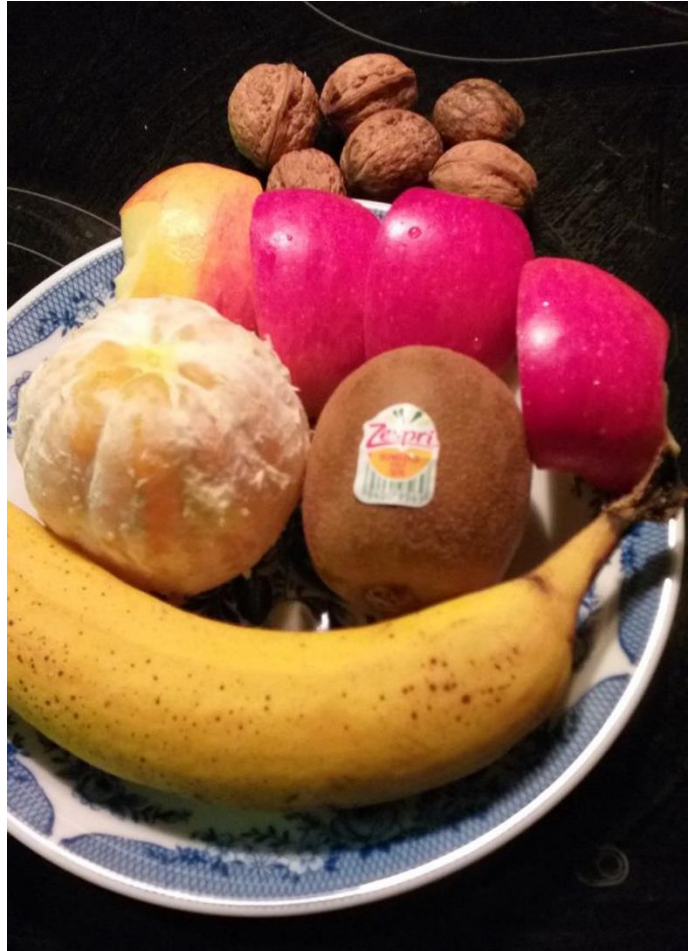
Zubereitung

Chicorée und Apfel (ohne Kerngehäuse, aber mit Schale) waschen, klein schneiden. Zitronensaft darüber (hält alles hell).

Ahornsirup dazugeben. Orange und Kiwi schälen, klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Durchmischen.

Nüsse knacken und zerkleinern. Die Walnussstücke über den Salat „krümeln“.

Die Banane muss zuletzt dazu, damit es kein "Matsch" wird.



Zubereitungszeit

ca. 20 Min.

