



bunter Mai-Salat

KW 19 🍏

WUSTEST DU SCHON...

..., dass Radieschen viel Vitamin C, Folsäure und Kalium enthalten? Die kleinen bunten Rüben haben von Mai bis September Saison - probiere sie doch einfach mal in diesem leckeren Mai-Salat!

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE

Mo 06. MAI

INTERNAT. ANTI-DIÄT-TAG

Di 07. MAI

Mi 08. MAI

Do 09. MAI

CHRISTI HIMMELFAHRT

Fr 10. MAI

Sa 11. MAI

Notizen

So 12. MAI



bunter Mai-Salat

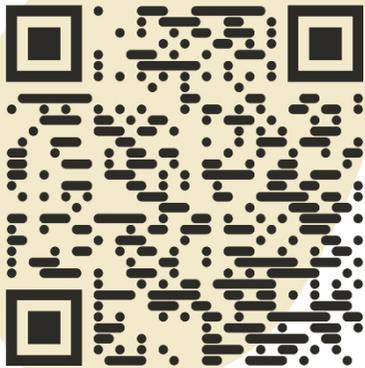
KW 19 

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleiner Eisbergsalat
- 2 kleine Rettiche oder 6 Radieschen
- 300 g Möhren
- ½ Salatgurke
- 100 g Naturjoghurt
- 7 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- 4 TL Senf
- Pfeffer & Salz



SICHERE DIR DAS
REZEPT FÜR SPÄTER



ERNÄHRUNGS-TIPP

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt die Lebensmittelvielfalt zu nutzen und dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu wählen.

Deshalb kannst Du den Naturjoghurt auch durch eine pflanzliche Joghurtalternative ersetzen. Naturjoghurt weist ähnliche Nährwerte wie Soja-Joghurt auf.

ZUBEREITUNG

1. Eisbergsalat waschen, Blätter in Stücke zupfen. Rettiche schälen/ Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Gurken waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Öl und Senf miteinander verrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das fertige Dressing in die Schüssel geben und mit dem Gemüse vermischen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

guten Appetit