

Broccoli Rohkostsalat



Zutaten für 3 Personen

300g Broccoli
1 Paprikaschote, rot
1 Apfel
30g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
1,5 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1,5 TL Senf
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Den Broccoli in Röschen schneiden und mit der Paprika und dem Apfel gründlich waschen. Die Paprika und den Apfel in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in drei Portionen aufteilen und nach und nach ein paar Sekunden im Mixer zerkleinern. Falls eine Küchenmaschine vorhanden ist, können alle Zutaten zusammen in einem Durchgang zerkleinert werden. Ein kleiner Tipp: Sollten später Reste von dem Rohkostsalat übrig bleiben, einfach etwas Frischkäse untermischen und man hat einen leckeren Brotaufstrich.