



FRISCHER ROSENKOHL SALAT

250g Rosenkohl
1 Karotte
1 Apfel
1 Knolle Rote Beete
100g Sonnenblumenkerne

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 TL Agavendicksaft
Salz

Den Rosenkohl waschen und grob raspeln. Die Karotte, rote Beete und den Apfel ebenfalls säubern und grob raspeln. Röste die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz an. Verrühre das Olivenöl mit Essig, Senf und Agavendicksaft zu einem Dressing und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

Tipp: Gebe die Rote Beete erst zum Schluss zum Salat zu.