

FRISCHER ROSENKOHL SALAT



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

Für das Dressing:

4 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 TL Honig (alternativ: Agavendicksaft, Zucker, Ahornsirup)
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 Honig zu einem Dressing und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

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

