



DIÄTOLOGIN
Martina
Brunnmayr
BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: www.essen-leib-seele.at
Mail: office@essen-leib-seele.at

Kürbis-Apfel-Salat

Zutaten: 500 g Kürbis (Hokkaido), 2 Äpfel, 1 Bund Petersilie; Marinade: 3 EL fettarmes Joghurt, 1 TL Senf, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig, 1 EL Walnüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kürbis schälen. Kürbis und Äpfel entkernen und reiben, Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Für die Marinade Joghurt, Senf, Zitronensaft, Honig und gehackten Walnüssen verrühren. Salzen und pfeffern, über den Salat gießen und gut durchmischen. Vor dem Servieren eine ½ Stunde kühl stellen.

Tipp: Dieser Salat passt hervorragend zu Camembert oder als erfrischende Beilage zu (deftigen) Essen.



Mahlzeit!

Diätetik: glutenfrei (Achtung bei Senf auf Zutatenliste achten), bei Verwendung von laktosefreien Joghurt laktosefrei