

FRUCHTIG-NUSSIGER SELLERIESALAT

Sellerie neu entdeckt für die
Mittagspause

TIPP:
Der Salat zusammen
mit einem leckeren
belegten Vollkornbrot
ist der ideale Begleiter
für die Mittagspause.



Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 mittelgroßer Knollensellerie
- 2 Äpfel
- 3 Möhren, mittelgroß
- 50 g Haselnuskerne, gehackt
- 300 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Petersilie, frisch oder TK
- Etwas Honig
- Salz & Pfeffer

Dieser Salat beinhaltet zum einen leckere
Haselnüsse, die reich an **pflanzlichen
Omega-3-Fettsäuren** sind, aber auch
wichtiges **Vitamin C** und den löslichen
Ballaststoff **Pektin**.

Zubereitung

- Den Knollensellerie schälen, die Äpfel waschen, vierteln und entkernen, die Möhren waschen und die Enden entfernen. Alles fein raspeln oder grob zerkleinern und in einen leistungsstarken Mixer geben und zerkleinern.
- Bei frischer Petersilie: Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
- Anschließend Joghurt, Zitronensaft, Petersilie und die gehackten Haselnüsse zusammen mit den geraspelten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
- Zum Schluss den Salat mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.