



Rohkost-Detox-Salat

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

1 Salatkopf, 1 Rote Bete, 1 Broccoli, 1/2 Rotkohl, 1 Avocado
1 Apfel, 1 kleine Zwiebel, 1 Kartoffel, 1 Zitrone, 1 TL Senf,
1 Handvoll Cranberries getrocknet, 50 ml Salzsole (alternativ
etw. Salz), 1 bisschen Sesam Schwarz/Kürbiskerne/Sonnenblu-
menkerne

Zubereitung:

1. Den Salat mit einem Messer in kleine Streifen schneiden, anschließend gründlich waschen. Einen kleinen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Kartoffel im Wasser garkochen. Die Rote Bete, den Broccoli und die Zwiebel in Stücke schneiden und anschließend in einem Mixbehälter klein mixen. (Alternativ in sehr kleine Stücke schneiden oder reiben.)
2. Den Apfel in kleine Würfel schneiden, den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren und in Streifen schneiden. Die gekochte Kartoffel auskühlen lassen oder abschrecken und in einem Mixbehälter mit dem Saft einer Zitrone, dem Senf und mit 50ml Salzsole mixen. Sollte die Konsistenz zu dick sein, etwas Wasser nachgeben.
3. Den geschnittenen Salat auf einem Teller anrichten und mit der Rote-Bete-Broccoli-Mischung anrichten. Die Avocado, den Apfel und den Rotkohl darüber geben. Den Salat mit den Cranberries und den Topping versehen und anschließend das Dressing darüber geben.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit

