

Rohkostsalat mit Rotkohl

Zutaten:

300g Rotkohl

2 große Karotten

1 Apfel

Dressing:

1 El Senf

1 El Honig

1 Tl Salz

2,5 El Apfelessig

5 El Olivenöl oder Rapsöl

Alle Zutaten gleich groß raspeln.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Schälchen verrühren.

Geraspelte Rohkost und Dressing zu einem Salat vermischen.

Nach Wunsch können Sie den Rotkohlsalat auch mit Ihren Lieblingskernen aufpeppen (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne...). Auch zerbröselter oder in Würfel geschnittener Feta passt gut dazu. Der Rotkohlsalat schmeckt auch am nächsten Tag sehr gut.

Dieser Rotkohlsalat ist einmal aus der Verarbeitung der übergebliebenen Lebensmittel entstanden und nun der Hit in unserer Kita - bei Groß und Klein. Reste verarbeiten lohnt sich!

