

## Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

### Apfel-Grünkohl-Salat mit Haselnüssen

#### Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Grünkohl
- 4 EL Haselnusskernöl oder Olivenöl
- Pfeffer
- 2 kleine Äpfel
- ½ Zitrone
- 4 EL Haselnusskerne

#### Zubereitung

1. Die Grünkohlblätter von Stielen und harten Blattrippen befreien, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.
2. Mit sauberen Händen das Haselnusskernöl etwa 2 bis 3 Minuten in den Grünkohl „einmassieren“, bis er eine geschmeidige Konsistenz annimmt. Mit Pfeffer würzen.
3. Die Äpfel waschen, trocknen vierteln und entkernen. Äpfel in Stücke schneiden.
4. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft über die Apfelstücke geben.
5. Die Haselnusskerne grob hacken und mit den Apfelstücken auf dem Grünkohl anrichten.