

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Süßer Rotkohl Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Rotkohl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Walnuss- oder Olivenöl
- ½ TL Salz
- 2 Äpfel
- ½ Zitrone
- 4 EL Walnusskerne
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen.
2. Den Kohl vierteln und waschen. Mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.
3. Den Rotkohl in einer Schüssel mit den Händen mit Apfelessig, Walnussöl und Salz vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln und entkernen, dann in Stücke schneiden.
5. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Apfelstücke geben.
6. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Äpfeln unter den Rotkohl heben. Mit Pfeffer würzen.
7. umrühren.