

Chicoréesalat mit Bananencreme

Zutaten 4 Personen

4	Chicoréestauden
4	Bananen
40 ml	Orangensaft
1 TL	Zitronensaft
1 EL	Petersilie, gehackt
200 g	Doppelrahmfrischkäse
	Salz, Cayennepfeffer
	Kokosraspeln

Zubereitungszeit: 30 min.

Zubereitung:

- Chicoréestauden waschen, abtrocknen, einige äußere Blätter ablösen und als Dekoration bei Seite legen. Stauden der Länge nach halbieren, den bitteren Strunkansatz entfernen und den Rest in dünne Streifen schneiden.
- Für die Bananencreme die Bananen schälen und in einem Mixer zusammen mit, dem Orangensaft und dem Zitronensaft pürieren.
- Den Frischkäse und die Petersilie unterrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Bananencreme über die Chicoréestreifen geben und mit den übrigen Chicoréeblättern garnieren.
- Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und kurz vor dem servieren darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 182 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
248 kcal	16 g	8 g	16 g	85 mg