

Krautsalat mit Joghurt

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Weißkohl
200 g	Möhren
1	Zwiebel
½ Bund	Lauchzwiebeln
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zucker
200 g	Joghurt nach griechischer art
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Weißweinessig

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Kohl putzen, waschen, achteln, und den Strunk entfernen. Kohl fein hobeln.
- Möhren schälen und raspeln.
- Zwiebeln schälen und reiben.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Kohl, Möhren, Zwiebeln mischen und gut durchkneten.
- Salz, Zucker, Pfeffer, Joghurt, Zitronensaft und Essig verrühren und mit dem Kohlgemüse gut vermischen.
- Salat ca. 1 Stunde ziehen lassen und kühl stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 248 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
54 kcal	2,2 g	7,9 mg	1,5 g	56,2 mg