

Brokkolisalat mit Joghurtdressing

Zutaten | 2 Portionen

Für den Salat:

400 g	Brokkoli
2	Äpfel
2	Möhren
120 g	Cashewkerne
70 g	rote Weintrauben
1	rote Zwiebel

Für das Dressing:

180 g	Naturjoghurt
1 ½ TL	Apfelessig
3 TL	Honig
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen.
- Salzwasser zum Kochen bringen und Brokkoli darin 2 Minuten blanchieren. Danach sofort in in Eiswasser abschrecken und abgießen.
- Möhren raspeln, Zwiebel schälen und fein würfeln, Weintrauben halbieren. Äpfel entkernen und würfeln. Alle Zutaten zum Brokkoli geben.
- Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls unter den Salat heben,
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken und mit dem Salat vermengen.

Tipp:

Der Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
102 kcal	4,9 g	11,5 g	3,9 g	43,4 mg