

Spitzkohlsalat mit Apfel für 4 Personen



700 g Spitzkohl
40 g Sonnenblumenkerne
4 El. Meerrettich
250 g fettarmer Joghurt,
4 El. Zitronensaft,
Salz & Pfeffer
400g Äpfel

Salz & Pfeffer
Sonnenblumenkerne

putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
in einer Pfanne ohne Fett rösten.
mit

gut vermischen.
vierteln, Kerngehäuse entfernen, erst in dünne Scheiben und
dann in Streifen schneiden.

Joghurt-Marinade mit Spitzkohl und Apfelstreifen gut vermischen.
Mit
abschmecken.
unterheben.
Sofort servieren.