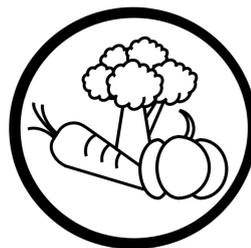


Blumenkohl-Broccoli Grapefruit-Salat



Vorbereitung
20 Minuten
mit TM 10 Min



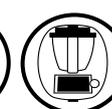
Laktose
frei



Vegan



Vegi



Thermomix®
Rezept

4 Portionen

300g Blumenkohl
300g Broccoli
1 Grapefruit
50g Cashewnüsse

Blumenkohl und Broccoli waschen und fein schneiden.
Die Grapefruit waschen, schälen und in Würfel schneiden. Cashewnüsse vierteln

Alternativ können die Zutaten grob geschnitten und mit dem Thermomix® 5 Sekunden auf Stufe 4 zerkleinert werden.

Anschliessend den Salat umfüllen.

25g Zitronenöl
10g Fruchtsig (z.B. Orangenessig)
1TL Senf
½ Grapefruit (Saft davon)

Für das Dressing: Zitronenöl, Fruchtsig, Senf und Grapefruitsaft vermengen und unter den Salat mischen.

½ Grapefruit (Filet geschnitten) Mit Grapefruitfilets dekorieren und geniessen.

