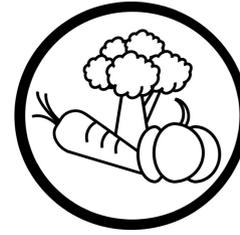


Roher Blumenkohl Salat



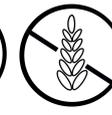
4 Portionen



Vorbereitung
10 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Thermomix TM
Rezept

1 mittlerer Blumenkohl
1 Rote Peperoni
3Zw Peterli

Blumenkohl waschen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni entkernen, waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Peterli mit einem grossen scharfen Messer klein schneiden oder im Thermomix® (TM) 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern.

4EL Sonnenblumenöl
½ TL Ahornsirup
¼ TL Pfeffer
2EL Wasser
¼ TL Salz
1 Zitrone (Saft davon)
1Pr Kurkuma

Für das Dressing Sonnenblumenöl, Ahornsirup, Pfeffer, Wasser, Salz, Zitronensaft und Kurkuma mischen und über den Salat träufeln.

100g Sprossen
150g Rucola

Den Salat zusammen mit Sprossen und Rucola servieren..

