



Effektiv Essen Rezept

Kürbissalat mit Möhren

Zutaten für 2 Portionen:

- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 2 Möhren
- 50 ml Apfelsaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Cashewkerne
- 2 getrocknete Datteln
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Hokkaido waschen und raspeln.
- Möhren abbürsten oder dünn schälen und ebenfalls raspeln.
- Die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
- Abschmecken und über den Salat geben.