

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Chicorée-Salat mit Obst

Zutaten: Chicorée, Apfel, Banane, Sonnenblumenkerne, evtl. Kresse, Joghurt, Sahne, Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Den Chicorée halbieren, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Das Obst in kleine Würfel schneiden.

Chicorée und Obst mit der Kresse vermengen.

Den Joghurt mit etwas Sahne cremig rühren und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Salatsoße über den Chicorée geben.

Eine Handvoll Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)