

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Bunter Krautsalat

Für 2-3 Personen

Zutaten:

500g	Weißkohl
Je 1	gelbe, grüne und rote Paprikaschote, sehr fein gewürfelt
2EL	Zwiebel, rote Oliven
1-2	Karotten



Dressing:

10EL	Oliven- oder Sesamöl
1kl.	Zitrone, den Saft davon
1TL	Honig oder ein pürierter Apfel Kümmel, fein gemahlen oder auch Schwarzkümmelsamen. Pfeffer, frisch gemahlen. Besonders lecker mit bunten Pfeffer!
1 Bund	Kräuter, frische, gefrorene oder getrocknete Etwas Salz



Zubereitung:

- Den Weißkohl fein hobeln und mit den Händen oder einem Kohlstampfer kräftig durchkneten, damit der Kohl weich wird.
- Paprika und Zwiebelwürfel, fein geschnittene Oliven, sowie geraspelte Karotten dazugeben.
- Die Dressing-Zutaten miteinander verschlagen und unter den Salat heben.
- Den Salat 1 Stunde ziehen lassen!

KÖSTLICH