

Gemüse-Obst-Salat mit Cashewkernen und Sesam

Zutaten für 2 Portionen

Für den Gemüse-Obst-Salat

- 60 g rote Karotte - schälen und in feine Streifen schneiden
- 60 g violette Karotte* - schälen und in feine Streifen schneiden
- 60 g Pfälzer Karotten - schälen und in feine Streifen schneiden
- 60 g Gurke - waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden
- 60 g Apfel - waschen und in feine Streifen schneiden
- 60 g Mango (festes Fruchtfleisch) - schälen und in feine Streifen schneiden
- 60 g Mini-Ananas - schälen und in feine Streifen schneiden
- 2 EL Cashewkerne - grob hacken und rösten
- 1 EL Sesam - rösten

* Die violette Karotte färbt etwas ab, wenn sie längere Zeit mit den anderen Zutaten vermischt ist.

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 2 EL Yaconsirup
- 1 EL Bio Rapsöl
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Das vorbereitete Gemüse und Obst auf einem grossen Teller anrichten. Ein Dressing aus Orangensaft, Yaconsirup und Rapsöl zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Alles gut miteinander vermengen und nochmals abschmecken.

Mit den Cashewkernen und dem Sesam bestreut geniessen.

Tipp: Wenn du die Cashewkerne und den Sesam nicht röstest, ist der Salat auch für Rohkötler geeignet.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 248 kcal, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gemuese-obst-salat.html>