

BERNI'S GEMÜSEBOWL

1 SALATKOPF | 3 RADIESCHEN | 1 KAROTTE | 1 GURKE
1 ROTE PAPRIKA | 1 gekochte ROTE BEETE | 1/2 TL HONIG
2 EL NATURJOGHURT | SONNENBLUMENKERNE

Beschreibung:

- Trenne die einzelnen Salatblätter vom Salatkopf ab und reiße sie in kleine Stücke. Dann wäscht du den Salat ganz gründlich im Waschbecken und lässt ihn dann abtropfen.
- Schneide die Radieschen, die Karotte, die Gurke und die Paprika in kleine Stücke und fülle sie in eine Schüssel.
- Jetzt ist die rote Beete dran. Schäle sie und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie dann zum restlichen Gemüse in die Schüssel. Auch den gewaschenen Salat gibst du jetzt dazu.
- Für das Dressing nimmst du eine Tasse zur Hilfe und vermischt darin den Naturjoghurt mit dem Honig. Verrühre beides kräftig mit einem Löffel und gib es dann über deine Salatschüssel.
- Zuletzt kommen noch die Sonnenblumenkerne in die Schüssel und alles wird vermischt.

BEWERTE DAS REZEPT:

