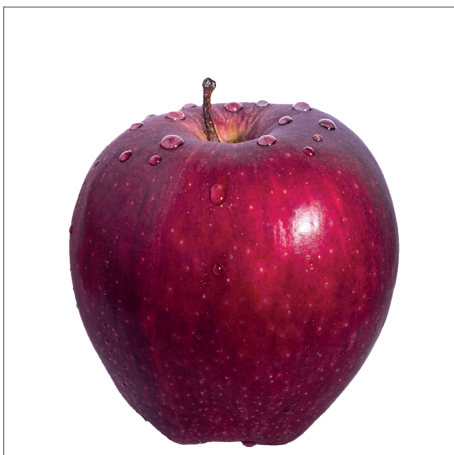


ZUTATEN

300 g Brokkoli
1 rote Paprika
1 Apfel
30 g Sonnenblumenkerne
25 g Olivenöl
15 g weißer Balsamicoessig
1 TL Honig
1 ½ TL Senf
1 TL Salz
½ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli ganz fein schneiden (am besten in einem Mixer). Paprika würfeln, den Apfel fein reiben. Für das Dressing Essig mit Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Alles zum Gemüse und dem Apfel geben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.



Vitamin C & E, Beta-Carotin, Antioxidantien



Eine Rezeptempfehlung von
CHARMANT
für die Gesundheit deiner Augen