Food for the eyes

# COLESLAW

## ZUTATEN

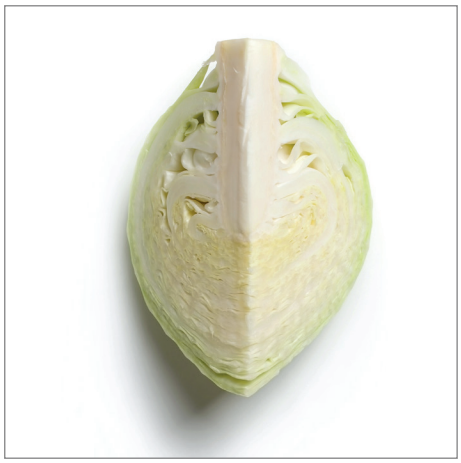
500 g Weißkohl und Rotkohl
2 große Möhren
½ Zwiebel
1 Bund Blattpetersilie
100 g Quark
6 EL Mayonnaise
2 EL Essig
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Zucker
2 gestrichene TL Salz
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Kohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln und den Strunk herausschneiden. Anschließend mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen (ca. 1 cm) schneiden. Die Karotten schälen, ebenfalls den Strunk entfernen und mit einer Reibe fein raspeln. Blattpetersilie hacken.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden (so fein wie möglich).

Den Kohl und die Karotten zusammen mit Essig, Zitrone, Salz und Zucker in eine Schale geben und alles einmal kräftig durchkneten. Die restlichen Zutaten zugeben, miteinander vermischen, mit Pfeffer abschmecken und servieren.



Vitamin C & E, Beta-Carotin, Carotinoide

Eine Rezeptempfehlung von
**CHARMANT**
für die Gesundheit deiner Augen