



Gemuese-Orama

## ***Radieschen Salat***

**Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 min ohne Einkaufen

**Gesamtzeit:** max. 25 min



### ***Zutaten***

Radieschen	1 Bund
Apfel (ungeschält oder geschält)	½ Apfel
Paprika gelb und rot	je ½ Paprika
Frühlingszwiebel	2 Stängel
Mais (je nach Belieben)	1 Handvoll
Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Oregano, )	nach Belieben
Zitrone	1 Stück
Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Kürbiskernöl, Olivenöl, Ahornsirup, evt. etwas Kümmel und Koriander)	

### ***Anleitung***

Radieschen in Streifen oder Scheiben schneiden, oder raspeln  
Apfel raspeln  
Paprika gelb und rot in Würfel schneiden  
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden  
Alles in eine große Schüssel geben, zusammen mit dem Mais vermischen und nach Belieben würzen.

Hierzu kann man sehr schön einen Fisch (gebraten, geräuchert oder gekocht) essen. Es ist für eine Mittags- und/oder Abendmahlzeit möglich

### ***Spezielle Ernährungsinformationen***

Glutenfrei, Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Omega 3-Fett Säuren vorhanden, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

ca. 60 Kcal pro 100 Gramm

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>