

Chinakohlsalat mit Möhre und Apfel

(4 Portionen)

Zutaten:

Ca. 400-500g Chinakohl aus deiner Kiste

1 Möhre

1 Apfel

1 TL Zitronensaft

1 EL Petersilie, gehackt (optional)

2 EL Naturjoghurt

2 EL Mayonnaise

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

Zubereitung:

Chinakohl halbieren, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden und in große Schüssel geben. Möhre und Apfel grob raspeln und zum Chinakohl geben. Zitronensaft, Petersilie, Joghurt und Mayonnaise dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und alles vermengen. Im Idealfall gleich servieren oder bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

