



Spitzkohlsalat

Zutaten:

500 g	Spitzkohl
1-2	Äpfel
150 g	Naturjoghurt
2 Eßl.	Essig
4 Eßl.	Öl
	Salz, Pfeffer, Paprika
40 g	Haselnüsse

Zubereitung:

- äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen
 - Spitzkohl waschen halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
 - Äpfel schälen und würfeln
 - Zutaten für Dressing vermischen und mit Spitzkohl und Äpfel vermengen
- Haselnüsse hacken und über Salat streuen

Guten Appetit wünscht ihnen die Gätnerei Neiteler

www.bioland-gaertnerei-neiteler.de