

Bunte Fitness-Rohkost



Zutaten für 4-6 Portionen

200 g Weißkohl
halbe rote Paprika
1 Apfel, geachtelt, ungeschält
1 Möhre, in Stücken
30 g Sonnenblumenkerne
15 g Balsamico weiß
25 g Walnussöl (alternativ Olivenöl)
1 TL Honig
1 ½ TL Senf
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **5 Sek. / Stufe 4** zerkleinern. Wenn die Konsistenz zu grob ist, kann nochmals **3 Sek. / Stufe 4** verkleinern.

Anstelle von Sonnenblumenkernen können Sie auch Pinienkerne nehmen.

Arbeitszeit ca. 5 Minuten, Zubereitungszeit ca. 5 Minuten