

Ayurvedischer Frühlingsalat



ZUBEREITUNG

Waschen und schälen Sie den Knollensellerie und reiben Sie ihn zu feinen Raspeln.

Verfahren Sie ebenso mit dem Apfel und geben Sie ihn zum Knollensellerie. Träufeln Sie Zitronensaft darüber, um Verfärbungen zu vermeiden.

Bereiten Sie die Salatsauce zu. Hierfür geben Sie alle restlichen Zutaten in eine Schüssel und vermengen alles gut.

Geben Sie die Salatsauce zum Salat und vermischen alles gut miteinander.

Bei Bedarf in den Kühlschrank stellen, vor dem Verzehr aber mindestens 30 min aus dem Kühlschrank nehmen.

ZUTATEN

für 4 Vorspeisen

1 Knollensellerie,
mittelgross

1 Apfel

1 Mandeljoghurt

1 TL Senf

1 TL feingeriebener
Ingwer

4 Wacholderbeeren

1 TL Kreuzkümmel

Saft von 1 Zitrone

1 TL Zimt

1 EL Honig

Salz und Pfeffer

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk