

Fitness - Salat

für ca. 4 Personen

Zutaten

500g Wurzelgemüse
nach Wahl

60g Nüsse oder Kerne

4 EL hochwertiges Öl
3 EL Balsamico

1 TL Kräutersalz
1 Prieser Pfeffer
1 Handvoll Kräuter gehackt
nach Belieben

1 TL Senf

Zubereitung

fein schneiden oder raffeln
z.B. Rübli, Rander, Sellerie, Pastinaken, Topinambur

etwas hacken und begeben

frisch oder getrocknet

begeben und alles zusammen gut mischen
Ohne Thermomix: mit der Hand vermengen und etwas
kneten um die Zutaten zusammen zu mischen



Vogelmiere (stellaria media)