

Karotten-Sellerie-Salat mit knusprigen Croutons

Ein gesunder Salat schmeckt nicht nur zum Mittagessen wunderbar, sondern eignet sich auch perfekt für eine gesunde Schul-/ oder Kindergartenjause. Auch bei einem Frühlingspicknick schmeckt dieser knackige Karotten-Sellerie-Salat mit knusprigen Croutons einfach herrlich.



Karotten-Sellerie-Salat mit knusprigen Croutons

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

einfach

Zutaten:

- 1 Hand voll **LAND-LEBEN Croutons**
- 1 Hand voll **LAND-LEBEN Kräuter Croutons**
- 5 Karotten
- 400g Knollensellerie

- 2 große Äpfel
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 50g Haselnüsse
- 250g Joghurt
- 2 BIO Zitronen
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

- Karotten, Knollensellerie und Äpfel ggf. schälen und raspeln. In eine große Schüssel geben und rasch mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.
- Aus Joghurt, dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, zugeben und gut durchmischen.
- Den Salat mit dem Dressing marinieren und für eine Stunde ziehen lassen.
- Haselnüsse grob hacken und vor dem Servieren auf dem Salat verteilen. Knusprige **Croutons** darüber streuen und genießen.

TIPP:

Für die gesunde Kinderjause den Salat in ein Schraubglas füllen. Damit die **Croutons** knusprig bleiben in ein separates verschließbares Schälchen geben. Die Haselnüsse können auch durch Kürbiskerne oder Walnüsse ersetzt werden.

www.land-leben.com