

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