

Farmersalat aus dem Thermomix®



© Farmersalat - Rezepte mit Herz



10 min



leicht



4 Portionen

Knackig, frisch und lecker - perfekt für jede Jahreszeit!

Salatklassiker, der zu jeder Jahreszeit perfekt passt.

Zum Brunch, beim Grillen, auf dem Party-Buffer oder einfach als leichtes Abendessen: Leichte, frische Salate sind nicht nur im Sommer perfekt.

Hier präsentieren wir euch eine leckere Salatvariante mit Ananas. Es passt aber auch Mandarine oder ihr gebt noch etwas Porree oder Lauch dazu.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	250 g	Weißkohl, in kleinen Stücken
<input type="checkbox"/>	250 g	geschälte Möhren, in kleinen Stücken
<input type="checkbox"/>	3	Stangen Staudensellerie
<input type="checkbox"/>	80 g	Naturjoghurt
<input type="checkbox"/>	80 g	Mayonnaise
<input type="checkbox"/>	1 TL	Senf
<input type="checkbox"/>	1 TL	Honig
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	etwas	Pfeffer
<input type="checkbox"/>	5	Ananasringe aus der Dose

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf die Ananasringe, in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Dabei den Spatel zur Hilfe nehmen und durch die Deckelöffnung stecken.
2. Die Ananasringe in kleine Stücke schneiden und mit dem Spatel unterheben.
3. Salat abschmecken und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwertangaben

Kcal pro Portion ca. 230 kcal, 3 g E, 18 g F, 14 g KH