

Farmersalat. Thermomix-Rezept



© Farmersalat - Rezepte mit Herz

🕒 10 min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Zum Grillen oder einfach als leichtes Abendessen: Leichte, frische Salate sind im Sommer perfekt. Heute präsentieren wir euch eine leckere Salatvariante mit Ananas.

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