



Gemuese-Orama

Radieschen Salat

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten
für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 25 min



Zutaten

Radieschen	1 Bund
Apfel (ungeschält oder geschält)	½ Apfel
Paprika gelb und rot	je ½ Paprika
Frühlingszwiebel	2 Stängel
Mais (je nach Belieben)	1 Handvoll
Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Oregano,)	nach Belieben
Zitrone	1

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kürbiskernöl, Olivenöl, Ahornsirup, evt. etwas Kümmel und Koriander

Anleitung

Radieschen in Streifen oder Scheiben schneiden, oder raspeln
Apfel raspeln.
Paprika gelb und rot in Würfel schneiden
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
Alles in eine große Schüssel geben, zusammen mit dem Mais vermischen und nach Belieben würzen.

Hierzu kann man sehr schön einen Fisch (gebraten, geräuchert oder gekocht) essen. Es ist für eine Mittags- und/oder Abendmahlzeit möglich.

Spezielle Ernährungsinformationen

Glutenfrei, Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Omega 3-Fett Säuren vorhanden, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

ca. 60 Kcal pro 100 Gramm

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>