

# VORWERK AUSTRIA

präsentiert:

## Rotkraut Birnen Rohkost

### Zutatenliste

- 1 Birne, hart, geviertelt
- 1 Schalotte
- 400 g Rotkohl, in Stücken
- 10 g Honig
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 TL Pfeffer, gemahlen
- 40 g Balsamico
- 30 g Apfelsaft
- 40 g Walnussöl
- 50 g Walnusshälften
- Sprossen zum Garnieren (optional)



Portionen: 6

Gesamtzeit: 10 min

### Zubereitung

1. Die Birne, Schalotte und den Rotkohl in den Mixtopf geben und **5 Sekunden auf Stufe 4** zerkleinern. (Wenn kein Apfelsaft vorhanden, zum Zerkleinern geviertelten Apfel hinzugeben.)
2. Honig, Gewürze, Balsamico, Apfelsaft, Walnussöl und die Walnüsse zugeben, **10 Sekunden „Linkslauf“ / Stufe 2** vermischen und abschmecken.
3. Rotkohlsalat in eine Schüssel umfüllen und mit Sprossen garniert servieren.

### Tipps & Tricks

Walnüsse sind sehr gesund, besitzen einen sehr hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Gutes Gelingen!

<b>frühjahrstrio</b>   09.-10. april		