

ZUTATEN (für eine Portionen)

1 große Fenchelknolle • 1 großer Bio - Apfel (z. B. Jonagold)
200 g Skyr • 1 Bio Zitrone • 2 EL Olivenöl • 2 EL Samen
(z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sesam)
½ TL Salatkräuter • ½ EL Goji Beeren
1 Prise Meersalz • 1 Prise Pfeffer • 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, halbieren und vom Strunk befreien.
Anschließend in mundgerechte Streifen schneiden. Den Apfel gut waschen, entkernen, vierteln und in Mundgerechte Stücke schneiden. Nun die Fenchelknolle zusammen mit dem Apfel in eine Schale geben und den Saft einer ganzen Zitrone darüber verteilen. Die Kräuter, Gewürze und Kerne hinzufügen und mit dem Olivenöl unter die Fenchel - Apfel - Mixtur geben. Den isländischen Skyr hinzufügen und alles kräftig umrühren. Als Garnierung die Goji Beeren über den Salat geben und mit etwas Zimt bestäuben. Der Salat lässt sich sehr schnell zubereiten und ist ein wahrer Genuss für Gaumen und Bauch.

Wohl bekomms!

Büchleinwohl Salat
von Tatendrang