



Karotten Wirsing Salat

*½ Wirsing, 4 Möhren, 200ml Naturjoghurt, Saft einer halben Zitrone,
Paprika edelsüß, Kräutersalz, Pfeffer, Würzl, Agavendicksaft*

Den Wirsing putzen, waschen und fein schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln. Beides in einer Schüssel mit den Händen durchmischen und dabei kneten. Dadurch wird der feste Wirsing weicher. Nun aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und unter den Salat mischen. Etwas ziehen lassen und mit getoastetem Vollkornbrot servieren. (Zubereitungszeit ca. 20 min)