

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
671 kcal

KOHLNHYDRATE
53,2 g

FETT
23,4 g

EIWEISS
8,1 g

BALLASTSTOFFE
8,5 g

Kürbis-Apfel-Salat

Zubereitung (30 Min.)

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen und mit etwas Olivenöl einpinseln. Für ca. 20 Minuten im Ofen garen.
3. Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
4. Rapsöl, Zitronenfruchtsaft, Honig, je eine Prise Gewürze, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und je nach Belieben warm oder kalt genießen.

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis, klein (ca. 500 g)
1 TL Olivenöl
1 Apfel (ca. 135 g)
4 Walnusskerne
1 EL Rapsöl
1/2 EL Zitronenfruchtsaft
1 TL Honig
Zimtpulver
Ingwerpulver
Kreuzkümmelpulver
Kardamompulver
Salz
Pfeffer