



Laktose

Fruktose

alles-essen

Histamin



## GRÜNKOHL-SALAT

**1** Den Grünkohl waschen, klein schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dann den Blumenkohl waschen und fein hacken bis er eine reisartige Konsistenz hat. Anschließend den Blumenkohl zusammen mit dem klein geschnittenen Apfel zum Salat geben. Die Mandeln klein hacken und zusammen mit den Sonnenblumen- und Granatapfelkernen über die Zutaten streuen.

**2** Für die Soße entweder Olivenöl und Salz anmachen und vermengen oder Nathalie's Variante mit Apfelessig, Agave, Wasser, Olivenöl, Salz und hefefreier Gemüsebrühe wählen.

**3** Die Soße über dem Salat verteilen und frisch servieren.



### Zutaten für 2 Personen:

- 30 g Mandeln
- 100 g Grünkohl
- 100 g Blumenkohl
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1/2 Apfel
- 1 EL Sonnenblumenkerne

#### Für die Soße:

- Apfelessig (Alternativ Olivenöl)
- Agavendicksaft
- Gemüsebrühe
- Salz
- Wasser