

REZEPT DES MONATS - APRIL



Foto: Shutterstock Leappi thompson

Schnell und lecker: Waldorf-Salat

Zutaten für 2 Portionen

200 g	Knollensellerie
50 g	Apfel
30 g	Ananas oder Mandarinen (Konserven ohne Zuckerzusatz)
10 g	gehackte Haselnusskerne oder Mandel

Dressing:

4 EL	Joghurt oder Dickmilch, 3,5% Fett
2 EL	Zitronensaft
1 Spritzer	Süßstoff

Den geputzten Sellerie und den Apfel raspeln. Die Ananas bzw. Mandarinen in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen mit dem Dressing vermengen.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED - Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Balaststoffe
	100	10 g	5 g	4 g	5 g

Tipps:

Dickmilch, Sauermilch, Setzmilch oder Stockmilch ist ein aus Kuhmilch gewonnenes Milchprodukt. Es entsteht heute vor allem aus pasteurisierter, früher aus ungekochter Kuhmilch durch bakterielle Milchsäurebildung aus dem Milchzucker.

Man kann Dickmilch auch selbst zubereiten. Die frische Milch wird in Portionsschälchen gefüllt und bei Zimmertemperatur stehen gelassen (ca. 1 Tag). In pasteurisierte Vollmilch legt man ein kleines Stückchen Brot, dann kann man diese auch verwenden.