



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Salatwürze
- 8 kleine Bundkarotten
- 2 Granny Smith Äpfel
- 2 Zucchini
- 300 g Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,5 g Fett	23,5 g Kohlenhydrate	3,8 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	208 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten:** 8 Bundkarotten putzen und schälen, mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Entkerner ausstechen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.

2 Zucchini putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. 300 g Weißkohl auf der Reibe fein raspeln. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben und mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

100 g Joghurt mit 2 EL Weißweinessig, 1 EL Senf, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 TL **GEFRO Honig Wald und Blüte** in einer Schüssel verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Die Blätter von den Kräuterstielen zupfen und untermengen.