



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

### Karotten-Weißkohlsalat mit Sonnenblumenkernen

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 5 Karotten mit Grün
- 0,5 Kopf Weißkohl
- 2 Äpfel
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 EL warmes Wasser
- 1 Bund Petersilie

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

## Karotten-Weißkohlsalat mit Sonnenblumenkernen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett	29,8 g Kohlenhydrate	5,2 g Eiweiß	12,6 g Ballaststoffe	289 kcal
-------------	----------------------	--------------	----------------------	----------

Brennwert

**Karotten-Weißkohlsalat mit Sonnenblumenkernen** 5 Karotten mit Grün putzen, schälen und in Streifen schneiden oder grob raspeln. 1/2 Kopf Weißkohl vom Strunk befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. 2 Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Aus dem Zitronensaft, 4 EL warmem Wasser, 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** sowie 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Petersilienblätter (1 Bund) von den Stielen zupfen und unter den Salat mischen.

Den marinierten Salat auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.