



Kohlsalat mit Kichererbsen und Erdbeer-Mocktail



Zutaten:

1 TL Honig
30 g Karotte(n)
80 g Kichererbsen
3 EL Magerquark
2 EL Mayonnaise
20 g Rosinen
2 Handvoll Rucola
nach Belieben Salz & Pfeffer
0,5 TL Senf
50 g Weißkohl

Außerdem:

nach Belieben Eiswürfel
5 Stck. Erdbeere(n)
300 ml Erdbeerlimonade
2 Scheibe(n) Limette
1 EL Limonensaft
1 Stängel Minze
2 EL Zucker



Schmitt Krauthobel



GEFU Spiralschneider
Spirelli



AdHoc Doppelmühle
Duomill Mini für Pfeffer
und Salz



Mepal Thermoflasche
ellipse 500 ml - rosé gold



Mepal Lunchbox ellipse
duo - nordic pink



Mepal Multischüssel
cirquila rund 2000 ml -
nordic pine



Mepal Schale conix 250
ml - nordic green

1

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden und aus den Karotten Julienne-Streifen herstellen. Beides miteinander vermengen. Die Kichererbsen und die Rosinen unterheben.

2

In einer weiteren Schüssel Magerquark, Salatmayonnaise, Honig und Senf mischen.

3

Nun alle Zutaten miteinander mischen, fertig ist der Salat. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und am besten über Nacht durchziehen lassen. Vor dem Verzehr den Rucola hinzugeben.

4

Für den Erdbeer-Mocktail: Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, dann mit Limonensaft, Erdbeerlimonade und Eiswürfeln im Blender mixen. Danach den Zucker hinzugeben und unter Rühren auflösen lassen.

5

Den Mocktail in die Mepal Thermoflasche Ellipse füllen und die Limonenscheiben sowie die Minze dazugeben.