



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.