

Bunter Salat

Zutaten für 8-10 Portionen

- je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
- 8 Schalotten
- 750 g Mohrrüben
- 1 Kohlrabi
- 5 EL Apfelessig
- 10 g Himalayasalz
- 5 TL Xylit
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 2 TL grober Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Leinöl, 3 EL Hanföl
- frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung

- Salz und Xylit im Essig auflösen. Erst den Pfeffer unterrühren und dann das Öl mit einem Schneebesen nach und nach unterschlagen.
- Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten ebenfalls kleinschneiden. Mohrrüben und Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in etwas größere Streifen hobeln. Kräuter fein hacken.

- Alles in die Vinaigrette geben und 2-3 Stunden durchziehen lassen.

TIPP: Der Salat ist in einer Frischhalteschüssel mit Vakuumverschluss 5-6 Tage haltbar!