

Ayko´s Rohkost-Salat

1x Suppengrün
1 Apfel
1 Zucchini
1 Kohlrabi
1 Paprika
1 Radieschen

15 g Balsamico-Essig
5-10 g ÖL
Kräutersalz
Evtl.Pfeffer

zusammen in den Mixtopf geben und mit Hilfe des Spatels
4 sec. / St.5 zerkleinern

- wer mag, kann -

1 Dose Thunfisch

4 EL fettarme Majonaise (z.B. Miracel Whip balance)
zugeben und unterrühren