

Fruchtiger Frühlingsalat mit Oliven,- Mandelöl

Zutaten:

1/2 rosa Grapefruit
150 g Karotten
1 kl. Radicchio, 1 Chicorée
100 g Vogersalat,
2 Jungzwiebel, 1 EL Nüsse

Dressing:

40 ml Orangensaft
2 EL Sauerrahm
Saft einer ½ Bio-Zitrone
2 Tropfen Grapefruitöl bio
Fleur de Sel Kristalle
Olivenöl, 1 TL Mandelöl

Zubereitung:

Grapefruit filetieren, in Spalten schneiden, geschälte Karotten sowie Radicchio- und Chicoreeblätter in Streifen schneiden, Jungzwiebel und Nüsse fein hacken. Zutaten für die Dressing gut miteinander verrühren Salate und Grapefruit mit der Dressing vermengen und vor dem Servieren mit Mandelöl* abschmecken.

* mit den bevorzugten Lieblingsölen abschmecken



Wusstest du, dass Grapefruitöl dir zu mehr Leichtigkeit verhilft, deine Lebensgeister weckt und die Kreativität fördert.

