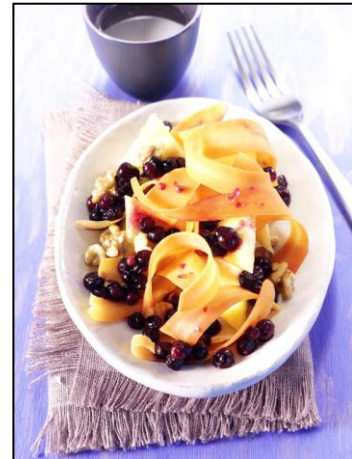


Möhrensalat mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

Saft von 1 Zitrone
4 TL Ahornsirup
1 Prise Salz
geschroteter rosa Pfeffer
2 TL Walnussöl
200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 Bund Möhren
40 g kalifornische Walnüsse
150 g frisches Ananasfruchtfleisch



Zubereitung:

1. Zitronensaft mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die wilden Blaubeeren zugeben und in der Marinade auftauen lassen.
2. Möhren schälen und mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden oder fein raspeln. Walnüsse hacken und fettlos in einer beschichteten Pfanne rösten. Ananas in kleine Stücke schneiden.
3. Möhren, Walnüsse und Ananas mischen und vorsichtig unter die marinierten wilden Blaubeeren heben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + Auftauzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 173 kcal / 722 kJ
Eiweiß: 2,9 g
Fett: 9,3 g
Kohlenhydrate: 18 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

