

Brokkolisalat

15 Min. Zubereitungszeit

2 Std. Kühlzeit

Zutaten für 6 Portionen:

Für den Salat:

- 1 frischer Brokkolikopf
- ½ Tasse getrocknete Cranberrys
- ¼ Tasse gehackte rote Zwiebel
- ½ Tasse gehackte Walnüsse
- 2 EL Süßungsmittel (Agavendicksaft)

Für das Dressing:

- 3 EL Reissessig
- ¾ Tasse vegane Mayonnaise
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Den rohen Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden.

Brokkoli, getrocknete Cranberrys, Zwiebel und Walnüsse in eine Salatschüssel geben.

In einer separaten Schüssel Süßungsmittel, Reissessig und Mayonnaise mischen.

Dressing über die Brokkoli-Mischung geben und unterheben. Mit Salz abschmecken. Wenn möglich, 2 Stunden kalt stellen.

Info:

Brokkoli der Star unter dem Gemüse.

Er besteht zu 89,6 % aus Wasser und enthält sehr wenig Fett. Mit 2 Gramm Zucker pro 100 Gramm Brokkoli ist der Gehalt äußerst niedrig.

Eine Tasse Brokkoli enthält mehr Vitamin C als eine Orange.

Der Brokkoli stärkt das Immunsystem und enthält weitere Nährstoffe wie Vitamin K, Vitamin A (Betacarotin), Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, Vitamin E, Folsäure, Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer und weitere, sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Im Freiland hat der Brokkoli regional Saison von Juni bis etwa Oktober.

Wie du Brokkolisprossen selber ziehen kannst und warum diese so wertvoll für den Darm sind erzähle ich dir gerne persönlich bei einem Beratungsgespräch.

