



Wildkräuter-Salat mit Äpfeln

- ★ Schwierigkeitsgrad: mittel
- L Zubereitung: 30 Minuten
- 🍴 Reicht für 4 Portionen

Zutaten

4 Portionen

FruchtBar Zutaten

1 Stück(e) Bio-Püree Erdbeere-Äpfel von FruchtBar

weitere Zutaten

200 g Wildkräutersalat oder andere Sorten wie Feldsalat, Romanasalat, Rucola
2 Hände voll Walnüsse
6 Stück(e) Champignons
2 Stück(e) Äpfel
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Essig
1 Teelöffel Senf
Prise Salz und Pfeffer

Dazu brauchst du

- Messer und Schneidebrett
- Salatschüssel und Salatbesteck Sieb

Zubereitung

1. Den Salat gut waschen und abtropfen lassen.
2. Äpfel waschen, Champignons putzen, anschließend beides klein schneiden.
3. Die Nüsse und die Kräuter klein hacken.
4. Für das Dressing alle Zutaten mit dem Fruchtpüree in einer kleinen Schüssel verrühren.
5. Den Salat mit den Apfelstücken, Champignons und Nüssen gleichmäßig auf die Teller verteilen.
6. Den angerichteten Salat mit dem Dressing beträufeln. Fertig!

TIPP: Anstatt der Walnüsse kannst Du auch Cashew Kerne verwenden.



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

