



Fitness-Salat

Zutaten für 1 Person:

2	Stangensellerie
1	Reifer Apfel, z. Bsp. Braeburn oder Gala
1	Mittlere Tomate
1	Scheibe Vollkornbrot
3 EL	Hüttenkäse

Sauce	2 TL Rapsöl
	2 TL Apfelessig
	Schwarzer Pfeffer
	Meersalz
	Mildes Paprikapulver
	1 TL Agavendicksaft

Selleriestangen waschen und äussere etwas härtere Stauden von den Fasern befreien. In etwa 1 cm grosse Stücke schneiden.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Sauce unter die Apfel- und Selleriestücke mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Die Brotscheibe mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 150 Grad ca. 15 Min. rösten.

Sellerie-Apfel-Mischung auf Teller geben. Mit Tomatenstücke, Hüttenkäse und geröstete Brotscheiben garnieren. Am Schluss mit Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen.