

Diese Woche (25.08/26.08.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit vielen leckeren Zutaten für bunte Salate mit tollen Dressings:

- Tomaten
 - Rote Zwiebeln
 - Kartoffeln
 - Petersilie
 - Eichblatt
 - Lollo-Rosso
- Rotkohl
 - Möhren
 - Gurken
 - Lauchzwiebeln
 - Radieschen
 - Äpfel
 - Bananen
- Birnen
 - Pfirsiche-paraguayo
 - Pfirsiche-rot
 - Wassermelone
 - Zitrone

Pfirsich-Joghurt-Dressing

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Pfirsiche • 100g Joghurt • 2 Stängel frische Petersilie • 3 EL weißer Balsamico • Pfeffer/Salz 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Pfirsich entkernen und in ein hohes Gefäß geben 2. Joghurt und Balsamico hinzufügen und pürieren 3. Die Petersilie fein hacken und unterrühren 4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken <p>Tipp: Schmeckt super zu einem leichten Blattsalat mit Hähnchen-Streifen</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Avocado-Dressing

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Avocado • 1 Knoblauchzehe • 100ml Milch • 2 Stängel Basilikum • Saft von ½ Zitrone • Salz/Pfeffer 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das Fruchtfleisch der Avocados herauslösen. 2. Nun alle Zutaten pürieren <p>Tipp: Dieses Dressing eignet sich super als gesunde Mayo-Alternative für Kartoffelsalat</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tomaten-Melonen-Vinaigrette

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Tomate • 300g Wassermelone • 2 EL Kräuteressig • 2 EL Olivenöl • Optional: ein paar Tropfen Tabasko 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Melone und Tomate in Würfel schneiden 2. Mit den restlichen Zutaten zusammen pürieren
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Zitronen - Senf - Dressing

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• Saft 1/2 Zitrone• Olivenöl• Senf• Zucker• Salz• Pfeffer	<p>Zitrone auspressen, etwas Olivenöl dazugeben, Zucker unterrühren. Senf mit dem Schneebesen unterschlagen, sodass er nicht mehr krümelt.</p> <p>Mit Salz und Pfeffer würzen. Über gemischten Salat geben.</p>

Bitte kontrolliert den Inhalt eurer Fruitletbox direkt nach Erhalt!

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Eure eigenen Rezeptideen sind natürlich auch immer herzlich Willkommen.

Ihr könnt diese gerne auf unserer Facebook-Seite posten:

<https://www.facebook.com/Fruitletbox>

Ein schönes und vitaminreiches Wochenende wünscht euch,

euer Fruitletbox-Team

