

FRUITLETBOX 2018 – 4



Diese Woche (02./03.02.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit Obst und Gemüse in der leckeren Rohkost-Edition:

- Zucchini
- Sellerie
- Romanesco
- Chinakohl
- Kohlrabi
- Tomaten
- Radicchio
- Möhren
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Mangos
- Bananen
- Äpfel
- Zitronen
- Orangen
- Grapefruit
- Minneola

Knackiger Rohkostsalat mit Apfel

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 100g Chinakohl• 200g Möhren• 150g Sellerie• 1 Apfel• 200ml Buttermilch• 15g Honig• 10g gehackte Mandeln• 20g Rosinen• 2 EL Zitronensaft	<ol style="list-style-type: none">1. Den Chinakohl, die Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden2. Den Apfel entkernen und würfeln3. Buttermilch, Honig, und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren4. Das Gemüse mit dem Dressing vermengen5. Mandeln und Rosinen unterheben6. Fertig 😊

Rohe Zucchini Nudeln mit Frischkäse-Creme (Low carb)

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Zucchini• 100g Frischkäse• 1 Tomate• 1 EL Tomatenmark• 1 EL weißer Balsamico• 50ml Wasser• Pfeffer/Salz• Optional: etwas Parmesan	<ol style="list-style-type: none">1. Die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in Streifen bzw. Nudeln schneiden2. Die Tomate in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten verrühren3. Die Zucchini-Nudeln mit der Frischkäse-Creme vermengen4. Optional: etwas Parmesan darüber streuen

Kräuterdipp zu Rohkost

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 250g Magerquark• 50g Gemischte Kräuter• Pfeffer/Salz• 1 Knoblauchzehe• 1 TL Honig• Saft von ½ Zitrone	<ol style="list-style-type: none">1. Kräuter und Knoblauch hacken2. Alle Zutaten miteinander verrühren3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken



Apfel –Möhren-Rohkost-Salat

Zutaten:

- 500g Möhren
- 3 Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 1 El Olivenöl
- ½ TL brauner Zucker
- 40g Walnüsse

Zubereitung:

1. Öl, Zitronensaft und Zucker verrühren
2. Möhren und Äpfel fein reiben und zügig mit dem Dressing verrühren
3. Walnüsse hacken und über den Salat geben

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

