

Chicorée Frischkost



Zutaten

Zubereitung



500 g Chicorée

waschen, halbieren, den bitteren Keil
herausschneiden und in feine Streifen
schneiden



75 g saure Sahne
150 g Joghurt
1-2 EL Zitronensaft
Salz, Curry
Zucker

in eine Schüssel geben, mit einem
Schneebeesen zu einer Marinade
verrühren und abschmecken



1 Banane
1 Apfelsine

Das Obst in kleine Stücke schneiden
und mit der Marinade vermengen



Den Salat in einer Glasschüssel anrichten.

