



## Grønkålssalat med ristede kikærter

4 personer

### Ingredienser

250 g grønkål  
2 små danske æbler, Premier  
60 g kikærter, kogte  
50 g mandel  
1 spsk rapsolie  
1 spsk flydende blomster honning, Svansø  
1 spsk hvidvinseddike, Cucina  
0,5 tsk salt  
250 g spidskål

#### Tip!

kikærter kan erstattes af ristede græskarkerner

### Fremgangsmåde

1. Olie, honning, eddike og salt røres sammen
2. Grønkål og spidskål snittes fint og krammes med marinaden
3. De kogte kikærter røres med 1 tsk salt og og 1 spsk olie og ristes sprøde i ovnen ved 175 grader ca. 20 minutter eller i actifry/airfryer
4. mandler ristes på en tør pande, i ovnen eller i actifry/airfryer og hakkes i små stykker
5. æble skæres i små tern
6. æble og mandler blandes i kålen.
7. pynt med ristede kikærter

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (200 g)
Energi	100kcal/420 KJ	200 kcal /840 KJ
Protein	4 g	8 g
Kulhydrat	9 g	18 g
Kostfibre	4 g	g
Fedt	5 g	10 g