



Grønkålssalat med appelsinsaft

og rosiner

6 personer

Ingredienser

- 200 g grønkål
- 4 æbler
- 3 spsk presset appelsinjuice
- 1 spsk sukker
- 1 håndfuld rosiner

Fremgangsmåde

1. Grønkålsblade ribbes
2. Æbler uden kernehus og grønkål snittes fint i foodprocessor
3. Hældes i en skål, hvor appelsinsaft og rosiner vendes i
4. Stilles på køl indtil servering

Tip!

Rosiner kan erstattes af hakkede mandler eller hasselnødder. En rest salat kan gemmes i bøtte og tages med til frokosten næste dag.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (133 g)
Energi	94,6 kcal/397KJ	126 kcal/529KJ
Fedt	0,7 g	1 g
Kulhydrat	18,5 g	25 g
Protein	2 g	2,5 g