

Basischer Fitness-Salat mit Sellerie, Apfel und Mandeln

Zutaten (3 Portionen):

1 kleine Sellerieknohle
2 Äpfel
Gehackte Mandeln nach Geschmack
Optional: 1-2 kleine gekochte Kartoffeln
Saft einer halben Zitrone
2-3 EL Rapsöl
Meersalz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Sellerieknohle schälen, in dicke Scheiben oder Stücke schneiden und in wenig Wasser garen. Abkühlen lassen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel ebenfalls schälen und zusammen mit den Kartoffeln fein würfeln. Das Dressing aus obengenannten Zutaten herstellen und mit allen Zutaten vermischen. Gehackte Mandeln nach Geschmack darüber streuen.

