



farmgoodies
So entsteht das Gute

WALDORFSALAT MIT AROMATISHEM MOHNÖL

Erstellt am 18.10.2024

Rezept von Claudia Habermann

vegetarisch leicht 60 min

Entdecke einen frischen Twist auf dem klassischen Waldorfsalat: Knackige Zutaten wie Sellerie, Karotten und Apfel kombiniert mit frischem Zitronensaft und dem besonderen Aroma von Mohnöl. Ein kalorienbewusstes, vitaminreiches Gericht mit gesunden Fetten. Schnelle und einfache Zubereitung!



Zutaten:

- 150g Knollensellerie, geschält und gerieben
- 2 Karotten, geschält und gerieben
- 200g Apfel, gerieben
- 10ml Zitronensaft, ein wenig davon für die Avocado aufheben
- 12ml Mohnöl von @farmgoodies_net
- 10g Walnüsse
- 2g schwarzer Sesam
- 1/2 Avocado, geschnitten und dann zerdrückt
- 5ml Sojasoße

Zubereitung:

Den Sellerie, die Karotten und den Apfel reiben und sofort mit Zitronensaft vermischen. Dann das Mohnöl dazugeben und gut unterheben. Mit Sesam betreuen. Die halbe Avocado mit einem Spitzer vom Zitronensaft und der Sojasoße marinieren und auf einen Teller streichen. Salat darauf anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und genießen. ⌚ die Zubereitung dauert etwa 20 Minuten

⌚ Nährwerte (für die gesamte Menge): 586 Kalorien 51,9g Kohlenhydrate 8,6g Eiweiß 33,5g Fett



Waldorfsalat mit Zitrone
und aromatischem
Mohnöl

586 Kalorien

Zur Person **CLAUDIA
HABERMANN** alias
@claudiascalories auf Instagram:

Claudia hat in 1,5 Jahren **80 Kilo** ohne OP abgenommen - ohne dabei zu hungern oder das Gefühl zu haben auf etwas verzichten zu müssen. Sie liebt abwechslungsreiche Gerichte voller Geschmack und achtet darauf, dass diese kalorienarm sind und dennoch die wichtigen Vitaminen, Nährstoffe und auch mit gesunde Fette beinhalten. Sie liebt möglichst regionale und saisonale Produkte in Top Qualität zu verwenden. Wie bei diesem Waldorfsalat mit Zitrone und aromatischem Mohnöl.

Wir von FARMGOODIES finden das großartig wie Claudia ihren Weg gegangen ist und so toll meistert.

2026 © All Rights Reserved