

Rezeptidee:

## AVOCADO-EIS AUF KARAMELLISIERTER ANANAS

### ZUTATEN:

150g Karotten (1EL Zitronensaft, 1EL kaltgepresstes Olivenöl),  
150g Steckrübe (1EL Zitronensaft, 1EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz Pfeffer),  
150g Rote Bete (1EL Zitronensaft, 1EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz Pfeffer, evtl. Frischen Meerrettich),  
150g Weißkohl (1EL Apfelessig, 2EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kümmel),  
150g Rotkohl (1EL Apfelessig, 2EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zimt)

### ZUBEREITUNG:

Die 150g **Karotten** raspeln und ein Dressing aus Zitronensaft und kaltgepresstem Olivenöl (je 1 EL) dazugeben. Gut vermengen.

Die 150g **Steckrübe** raspeln und ein Dressing aus Zitronensaft und kaltgepresstem Olivenöl (je 1 EL) dazugeben. Gut vermengen und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Die 150g **Rote Bete** raspeln und ein Dressing aus Zitronensaft und kaltgepresstem Olivenöl (je 1 EL) dazugeben. Gut vermengen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack empfehlen wir, noch ein wenig frisch geraspelten Meerrettich hinzuzugeben.

Die 150g **Weißkohl** auf einem Gemüsehobel fein schnetzeln und ein Dressing aus Apfelessig (1 EL) und kaltgepresstem Olivenöl (2 EL) dazugeben. Gut vermengen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack empfehlen wir, noch ein wenig gemahlene Kümmel hinzuzugeben.



Die 150g **Rotkohl** auf einem Gemüsehobel fein schnetzeln und ein Dressing aus Apfelessig (1 EL) und kaltgepresstem Olivenöl (2 EL) dazugeben. Gut vermengen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack empfehlen wir, noch ein wenig Zimt hinzuzugeben.

Mit Nüssen (z.B. Walnüsse), Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen garnieren. Auch frische Kräuter, Sprossen und Keimlinge bieten sich an – je nach Geschmack.

