



## Kohlsalat mit Kicherbsen



1p



5-10m

### ZUTATEN SALAT

50 g Weißkohl

30 g Katotten (in Juliennestreifen)

3 el Magerquark

2 el Salatmayonnaise (halbfett)

$\frac{1}{2}$  tl Senf

1 Honig

2 handvoll Rucola

80 g Kichererbsen

20 g Rosinen

### ZUBEREITUNG SALAT

**1** • Den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit den Karotten-Julienne vermengen. In einer kleinen Schüssel Magerquark, Salatmayonnaise

**2** • Alle Zutaten miteinander mischen, fertig ist der Salat.



TIPP

Schmeckt auch lecker mit Rotkohl!

### ZUTATEN ERDBEER-MOCKTAIL

5 Erdbeeren

2 el Zucker

1 el frischer Limonensaft

300 ml Erdbeerlimonade (Fertigprodukt)

2 Scheiben Limette

1 Zweig Minze

### ZUBEREITUNG ERDBEER-MOCKTAIL

**1** • Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, dann mit Limonensaft, Erdbeerlimonade und Eiswürfeln im Blender mixen. Danach den Zucker hinzugeben und unter Rühren auflösen lassen.

**2** • Den Mocktail in die Thermoflasche Ellipse füllen und die Limonenscheiben sowie die Minze dazugeben.