



BLAUKRAUT - ROHKOST

Zutaten:

25 dag Blaukraut, 1 Orange, 1 Apfel, 1 Banane, Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone und 1 Orange, 5 dag Rosinen, 2 EL Öl, 1 EL Honig, einige Walnusshälften oder grob gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

- Blaukraut putzen und fein schneiden und marinieren
- würfelig geschnittenes Obst und gewaschene Rosinen untermischen
- zugedeckt ca. $\frac{1}{2}$ Stunde durchziehen lassen
- mit Nüssen garniert anrichten

