

Ein einfacher Salat- Rezept für Anfänger der Rohkost

1 kleiner, frischer Bio-Blumenkohl	Den Kohl und die Mandeln sehr fein reiben oder hacken, dann die Sahne darüber gießen.	Dabei nicht sparsam mit der Sahne sein, sondern sie mutig solange in die geriebene und vermischte Masse geben, bis die Konsistenz gefällt.
100g Mandeln oder Nüsse		
1 Becher süße Sahne		
eine leichtere und frischere Version		
1 kleiner Apfel	Den geriebenen Apfel mit der Kohl-Mandelmasse vermischen, aus Rahm und Zitronensaft eine Soße mischen.	die Petersilie grob wiegen und am Schluß darübergeben.
1 Bd. glatte Petersilie		
1 Becher Sauerrahm		
½ Zitrone		
Eigentlich braucht es keine Gewürze, aber wenn ihr es mögt, könnt ihr alles noch mit anderen Kräutern oder Pfeffer abschmecken.		
Nehmt erst einmal kein Salz oder nur sehr wenig. Später bekommt ihr von diesem Salat sowieso viel Durst.		