

Staudensellerie mit Apfel (leichter Waldorf-Salat)

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Staudensellerie
- 3 säuerliche Äpfel
- 3 Walnüsse
- 150 g (1,5% Fett) Naturjoghurt
- 3 EL Magerquark
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zucker

Staudensellerie waschen, die Spitzen und Enden abschneiden, holzige Fasern der Stangen abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Walnuskerne grob hacken und dazugeben.

Naturjoghurt, Magerquark und Zitronensaft miteinander verrühren, mit Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Das Dressing zur Sellerie-Apfel-Mischung hinzufügen und gut vermengen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen