



Brokkoli-Salat mit Granatapfelkernen und Sultaninen

Zutaten 2 Portionen :

1 Brokkoli
1 kleine rote Zwiebel
1 Granatapfel
75 g Sultaninen
40 g Sonnenblumenkerne
250 g griechischer Joghurt
1 EL Ahornsirup
1 EL Weißweinessig
3-4 Prisen Salz&PfefferZucker, Salz & Pfeffer
nach Geschmack

Zubereitung | 20 Min

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Stämme schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Brokkoli 2-3 Minuten blanchieren oder dünsten.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebel fein hacken. Granatapfel teilen und Kerne entnehmen. Joghurt mit Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli mit Zwiebel, Granatapfelkernen, Sultaninen und Joghurt mischen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.