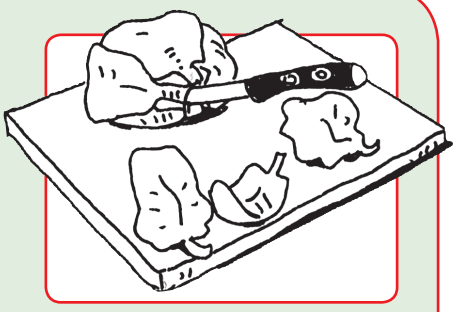
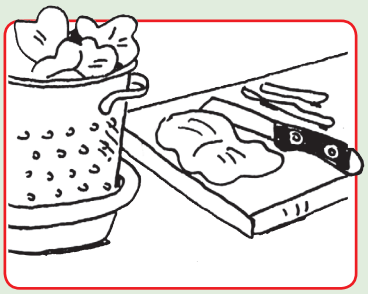
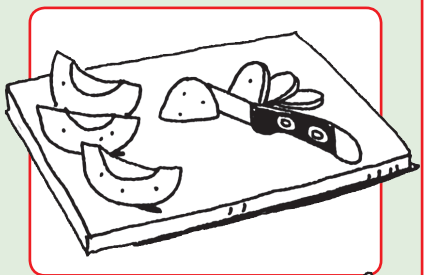
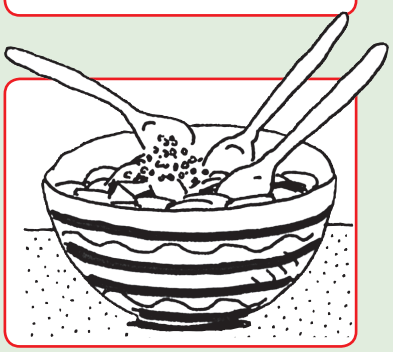
Knackiger Salat









Arbeitsgeräte:

Küchenmesser
Schneidebrett
Abfallschüssel
Abtropfsieb mit Schüssel
Zitronenpresse
Salatschüssel
Esslöffel
Schneebesen
Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopf Eisbergsalat
1 Zitrone
6 EL Naturjoghurt
1 Prise Salz
1 Apfel
1 EL gehackte Nüsse

So wird es gemacht:

1. Entferne die äußeren Salatblätter.
   Teile den Salat in der Mitte und schneide den Strunk heraus. Löse die Blätter.
2. Wasche die Blätter und lasse sie gut abtropfen.
   Schneide den Salat in Streifen.
   Schneide die Zitrone in 2 Hälften und presse sie aus.
3. Gib 2 EL Zitronensaft, 6 EL Joghurt und 1 Prise Salz in die Schüssel.
   Rühre die Salatsoße mit dem Schneebesen.
   Gib den geschnittenen Salat in die Soße.
4. Wasche den Apfel und teile ihn in vier Teile.
   Entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in feine Scheiben. Gib die Apfelscheiben zum Salat.
5. Mische alles mit dem Salatbesteck vorsichtig durch.
   Streue die gehackten Nüsse über den Salat.

Fragen:

Welche Nüsse hast du verwendet?
Wie hat dir der Salat geschmeckt?