



## Rote Bete Salat mit Cashewkernen und Parmesan



4-5 Rote Bete

1 Knoblauchzehe  
30 ml Zitronensaft,  
5 EL Olivenöl,  
1 EL Ahornsirup  
Salz und Pfeffer  
100 g Cashewkerne  
70 g Parmesan  
100 g Feldsalat

schälen und halbieren, dann in sehr feine Stifte schneiden und 20 min garkochen.

abziehen und fein hacken und mit

vermischen und mit würzen.

fein hacken und hinzugeben.

raspeln und hinzugeben.

waschen und zum Dressing hinzugeben.

Zum Schluss die kalte Rote Bete unterheben.