



# Spitzkohl-Slaw mit Äpfeln und Datteln

800 g Spitzkohl

2 Möhren

2 EL hellem Balsamico Essig

1 TL Salz

1 Limette

2 TL Honig

100 g Frischkäse

Salz

Pfeffer

75 g Erdnüsse

8 Datteln

1 Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

1 Apfel

putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

schälen und grob raspeln. Beides mit und

mischen. Für das Dressing

halbieren und auspressen. Mit

und

verrühren und unter den Spitzkohl und die Möhren mischen.

Mit

und

abschmecken.

grob hacken.

halbieren, ggfs. den Stein entfernen und klein schneiden.

und

waschen, trocken schütteln und fein hacken.

waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke

schneiden. Datteln, Kräuter und den Apfel zum Spitzkohl-

Möhren-Mix geben, alles gut vermischen und nochmal

abschmecken. Mit den Nüssen bestreuen.

**Biolandhof Agena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-agena.de](mailto:info@biolandhof-agena.de)

[www.biolandhof-agena.de](http://www.biolandhof-agena.de)