

Sauerkraut-Sprossen-Power

(1 Person)

Dies ist ein probiotisches Rezept, das mich durch die Kombination von Sauerkraut, Kurkuma und Kokosjoghurt total begeistert.

ca. 100-150g rohes Sauerkraut (Bioladen)
 $\frac{1}{2}$ Pastinake (oder etwas Grünkohl, Brokkoli)
2 EL Buchweizensprossen
1 TL Kurkumapulver
1-2 EL Kokosjoghurt (notfalls Kokosmilch)
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Pfeffer
Kräutersalz

Sprossen, z.B. Alfalfasprossen, Kresse

Das Gemüse fein reiben (Pastinake, Brokkoli) oder in sehr feine Streifen schneiden (Grünkohl).

Alle Zutaten gut vermischen. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Mit reichlich Sprossen garnieren.

