



HISTAMINARMER GRÜNKOHL-SALAT

Den Grünkohl waschen, klein schneiden und in eine Salatschüssel geben. Dann den Blumenkohl waschen und fein hacken, bis er eine reisartige Konsistenz hat. Anschließend den Blumenkohl zusammen mit dem klein geschnittenen Apfel zum Salat geben. Die Mandeln klein hacken und zusammen mit den Sonnenblumen- und Granatapfelkernen über die Zutaten streuen.

Für die Soße entweder Olivenöl und Salz anmachen und vermengen oder die Variante mit Apfelessig, Agave, Wasser, Olivenöl, Salz und hefefreier Gemüsebrühe wählen.

Die Soße über dem Salat verteilen und frisch servieren.

Hinweis:

Bis 10 g Mandeln pro Person können verträglich sein. Darüber hinaus können sie jedoch Symptome hervorrufen. Alternativ könnt ihr Paranüsse oder Pistazien – oder eine Mischung daraus – verwenden.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 30 g Mandeln
- 100 g Grünkohl
- 100 g Blumenkohl
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1/2 Apfel
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Für die Soße:

- Apfelessig (alternativ Olivenöl)
- Agavendicksaft
- Gemüsebrühe
- Salz
- Wasser



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

