

Butternutkürbis-Rohkostsalat

für 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
	1, Butternutkürbis	Butternutkürbis vierteln, Kerne
1 Becher	Joghurt natur,	herauslösen, mit scharfem Messer dünn
	½ Zitrone Saft	schälen und mit der Diätaspel oder
	1 El, Ahornsirup	Küchenmaschine fein raspeln.
	4 El Sonnenblumenöl	Aus den anderen Zutaten ein Dressing
1 Bund,	Dill	zubereiten und mit den Gewürzen
1 Bund,	Petersilie	kräftig abschmecken. Dazu Joghurt,
	1, Knoblauchzehe	Zitrone, Honig, Sonnenblumenöl mit
je 1/2 TL	Curry,	dem Zauberstab mixen, die klein
	Cayennepfeffer,	geschnittene Knoblauchzehe und die
	Kräutersalz,	grob geschnittenen Kräuter zugeben und
	Schabzigerklee	noch einmal kurz mixen, so dass die
	grüne	Kräuter sehr fein zerhackt sind.
Kübiskerne		In einer grossen Schüssel gut
und		durchmischen und mit Kürbiskernen und
Rosmarin		Rosmarin garnieren, etwa eine Stunde
zum		durchziehen lassen.
garnieren.		