



Viktorias ultimative Fitness-Mahlzeit

Zutaten:

2 kleine zarte Brokkoli
3 EL getrocknete Cranberries
3 EL Sonnenblumenkerne
Dill, Koriander oder Petersilie

Zutaten für die Sauce:

1/3 Tasse Sonnenblumenkerne oder Cashews mind. 2 Stunden eingeweicht
1/2 Zitrone (Saft)
2 TL Kümmel
Salz, Chili zum Abschmecken
Wasser je nach Konsistenzwunsch



Zubereitung:

Die Röschen kleinschneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Die Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Evtl. nach Geschmack nachwürzen und nochmal mixen.

Dill, Koriander fein schneiden. Füge Cranberries, Sonnenblumenkerne und geschnittene Kräuter in die Schüssel mit Brokkoli Röschen hinzu. Mit der Sauce gut vermischen. Fertig!

Dieser powervolle Fitnessrezept für Körper und Kiefer wurde uns von der lieben Viktoria Rust - rawexotic.com zur Verfügung gestellt