

Rohkostsalat mit Brokkoli und Bio Hanfsamen

Erfrischend und gesund!

Zutaten:

- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 Rose Brokkoli (300 – 500 g)
- 1/2 Paprika, rot
- 1/2 Paprika, gelb
- 1 Bio-Apfel, fest & leicht säuerlich
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 25 g Olivenöl
- 15 g Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Estragon-Senf
- 1 TL Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Handvoll [Bio Hanfsamen](#), geschält

So geht's

Die Kichererbsen in der doppelten Menge Wasser ansetzen und am besten über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und für 12 Minuten im Druckkochtopf kochen, abzischen lassen und abgießen. Brokkoli, Paprika und Apfel waschen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut mit dem Schneebesen versprudeln und über den Rohkostsalat gießen. Kichererbsen, Pinienkerne & Hanfsamen dazugeben und alles gut vermischen.

Salat in tiefen Tellern anrichten und vor dem Servieren noch ein paar Hanfnüsse über den Salat streuen.

Wir bedanken uns bei [verenakocht.at](https://www.verenakocht.at) für das Rezept und Foto!