



## ► Rohkost mit Rucola-Dip

Es sollten immer **vier verschiedene Gemüsesorten** verwendet werden, von denen jeweils zwei über und unter der Erde gewachsen sind.

Damit gewährleisten Sie einen ausgewogenen Mineralstoffgehalt.

### Dip

1 Bund	Rucola	waschen, trocknen und klein schneiden.
150 g 4 EL 3 EL 1 Pr	Crème fraîche Olivenöl, kalt gepresst Apfelessig Salz Pfeffer	zusammen mit dem Rucola mit dem Pürierstab mixen.
		Den Dip auf Teller verteilen und darauf die Salate anrichten.