

# Cocktail Vital

Rezept für 5 Portionen  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Schlagobers / Rahm / Schlagsahne	0.12 Liter
Kopfsalat	1 Viertel
Knollensellerie / Bleichsellerie	¼ kg
Orangenfrucht	1/10 kg
Bienenhonig	1/100 kg
Zitronen	1 Stk.
Salz	Etwas / nach Bedarf
Ganze Haselnüsse	0.02 kg
Ananasstücke	100 g
Magerjoghurt	1/8 Dose(n) / Becher
Marinade / Dressing	Etwas / nach Bedarf
Tafelapfel / Tafeläpfel	0.3 kg

## Zubereitung:

Sellerie schlen, in Salzwasser kernig kochen,

Gemüse und Obst in Streifen oder Würfel schneiden, mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Salat waschen, marinieren, Haselnüsse hacken.

Garnitur vorbereiten, Cocktail auf Salatblättern anrichten, garnieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-598-Cocktail-Vital.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)