

Cashew-Erdbeer-Salat mit veganem Joghurtdressing



Foto Credit Beitragsbild und Pinbild: pixabay.com

Zutaten für etwa 2 Portionen

- 150 g frische Erdbeeren
- 150 g Blattsalat | z.B. Eisbergsalat
- 1 Hand voll Cashewkerne
- 150 g Zuckerschoten

Zutaten für das vegane Joghurtdressing:

- 100 g veganen Joghurt Pur | z.B. Sojajoghurt Natur
- ca. 1 TL Agavendicksaft | alternativ: Dattelsirup
- 1/2 TL Chiasamen

Hilfsmittel

- Küchenmesser
- Schneideunterlage
- ggf. Küchensieb

Abkürzungen: g = Gramm | TL = Teelöffel

Zubereitung

Foto Credit Beitragsbild und Pinbild: pixabay.com

1. Salat zubereiten: Blattsalat verlesen, waschen und trocknen. Nach Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Erdbeeren vorbereiten: Erdbeeren vom Strunk befreien, vorsichtig waschen und trocknen. Halbieren oder vierteln.

3. Zuckerschoten schneiden: Zuckerschoten über ein Sieb waschen, abtropfen lassen und trocknen. Enden jeweils abschneiden und in grobe Stücke teilen.

4. Veganes Joghurtdressing zubereiten: Für das Dressing den veganen Joghurt mit Agavendicksaft abschmecken. Chiasamen dazugeben und alles miteinander verrühren.

5. Cashew-Erdbeer-Salat anrichten: Blattsalat und Erdbeeren auf einem Teller anrichten. Zuckerschoten und Cashewkerne darüber verteilen. Mit Dressing beträufeln und sofort servieren