

**healthy & snacky ... macht Lust auf gesunden Genuss**

## **Rezepte für tolle Salatkreationen**

Die natürliche, gesunde Ernährung ist in aller Munde.

Durch die schonende Verarbeitung aller empfohlenen Produkte von healthy & snacky bleiben möglichst viele Inhalt- und Nährstoffe im Gemüse und den Früchten auf natürlicher Basis enthalten. Eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe und Vitamine, die das Immunsystem stärken, um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Die Rezepte für gesunde und genussreiche Salate begeistert jung und alt und bringen Abwechslung auf den gedeckten Tisch. Unsere Salat Variationen schmecken wunderbar und schon fühlen sich Geist, Kopf und Bauch snacky glücklich.

Binden Sie sich eine Kochschürze um und tauchen sie in die virtuelle Welt des Märchens "Tischlein deck dich". Der kleine Unterschied, dass Sie sich nach dem Zubereiten der köstlichen Salate Ihren Gaumen verwöhnen können und die Geschichte real wird.

Ihr **healthy & snacky** Team wünscht Ihnen ein gutes Gelingen und einen snacky Appetit.



Die **Gemüse Chips Rüebl** haben weniger als 1% Fett, kein Zuckerzusatz und natürliche Farbstoffe. Sie sind gluten-, nussfrei, ungesalzen.

Sind reich an Ballast- und Mineralstoffen und fettlöslichem  $\beta$ -Carotin, der Vorstufe von Retinol (Vitamin A).

#### Knusprige Gemüse Chips Rüebl



Artikel N°: AZ-CARAP20-1

#### Knusprige Gemüse Rüebl & Paprika



Artikel N°: AZ-CARAP20-1



### Sellerie Salat mit Gemüse Chips

#### Zutaten:

- 1 Stk kleiner Sellerie
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Beutel Gemüse Chips Rüebl

#### Sauerrahmsalatsauce

- 4 EL Sauerrahm
- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

Den Sellerie mit der Raffel fein raspeln. Den Zitronensaft darüber geben, so bleibt der Salat schön weiss. Die Zutaten der Salatsauce mischen und zum Sellerie dazu geben. Den Salat in eine Schüssel anrichten. Die Gemüse Chips Karotten luftig darüber streuen. Sofort servieren.

#### TIPP:

Für die rassigere Variante empfehlen wir die Gemüse Chips Paprika.

Die knusprigen **Früchte Mix Tropical** Äpfel, Ananas, Mango und Bananen sind ohne Konservierungsstoffe und 100% natürlich.

#### Früchte Mix Tropical



Artikel N°: SF-F2212-1

#### Unsere Empfehlung als TIPP:

### Sellerie Salat Tropical

#### Zutaten

- Basisrezept Sellerisalat
- 1 Beutel Früchte Mix Tropical

Den Chicorée Salat mit den knusprigen Früchte Mix Tropical ausgarnieren. Schmeckt wunderbar. Sofort servieren.

Die knusprigen **Mini Apfel Cubes** schmecken genussvoll natürlich und behalten mit Zitronensaft die natürliche Farbe. Ein Beutel Mini Apfel Cubes entspricht mehr als einem frischen Apfel in der modernen Ernährung mit dem Zeichen '5 am Tag'.

#### Knusprige Mini Apfel Cubes Nature



Artikel N°: AZ-APL14-1

#### Mini Apfel Cubes mit Orangenaroma



Artikel N°: AZ-ORG14-1

Die knusprigen **Früchte Mix Tropical** Äpfel, Ananas, Mango und Bananen sind ohne Konservierungsstoffe und 100% natürlich.

#### Früchte Mix Tropical



Artikel N°: SF-F2212-1



### Chicorée Salat

#### Zutaten:

4 – 5 Chicorée  
1 Beutel Mini Apfel Cubes

#### Sauerrahmsalatsauce

4 EL Sauerrahm  
2 TL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz

Den Chicorée in Streifen schneiden. Alle Zutaten der Salatsauce gut verrühren und den Chicorée Salat sorgfältig darunter mischen.

Mit den knusprigen Apfel Mini Cubes ausgarnieren. Sofort servieren.

**TIPP:** Unsere Empfehlung zum abwechseln mal Apfelgeschmack mit natürlichem Orangenaroma

#### Unsere Empfehlung als TIPP:

### Chicorée Salat Tropical

#### Zutaten

Basisrezept  
Chicorée Salat  
1 Beutel Früchte Mix Tropical

Den Chicorée Salat mit den knusprigen Früchte Mix Tropical ausgarnieren. Schmeckt wunderbar. Sofort servieren.

Die **gerösteten Sojabohnen** sind biologisch angebaut, mit biologischem Sojaoel und Meersalz gewürzt. Der Hauptwert liegt in ihrem hohen Gehalt an hochwertigem pflanzlichen Eiweiss, cholesterin- und glutenfrei.

### Sojabohnen geröstet



Artikel N°: SF-F4212-1



### Endivien Salat mit Sojabohnen

#### Zutaten

- 1 Endivien Salat
- 1 Beutel Sojabohnen geröstet

#### Salatsauce

- 3 EL Olivenoel
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Den Endivien Salat waschen und rüsten. In Streifen schneiden oder von Hand in Mundgrosse Stücke zupfen. Mit der Salatsauce gut durchmischen und einen Moment stehen lassen. Die gerösteten Sojabohnen darüber streuen und sofort servieren.

Die **Mais Snacks** sind aus Süßmais und mit Meersalz gewürzt.

Bei der Reife verliert diese Maissorte erst sehr spät ihren süßen Geschmack und hat dadurch keinen ausgeprägten mehligem Geschmacksanteil.

100% natürlich und biologisch mit niedrigem Kalorienanteil, cholesterin- und glutenfrei, ohne Konservierungsmittel.

#### Mais Sack



Artikel N°: SF-4112-1



### Nüssli Salat mit knusprigem Mais

#### Zutaten

300 gr Nüssli Salat  
1 Beutel Mais Snack

#### Salatsauce

3 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico Essig  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Senf  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

Den Nüssli Salat gut waschen. In eine Schüssel geben und die Salatsauce sorgfältig darunter mischen. Die Mais Snacks auf dem Salat anrichten. Sofort servieren.

Die **Gemüse Chips Randen** haben weniger als 1% Fett und kein Zuckerzusatz. Sie sind ungesalzen, gluten-, und nussfrei. Randen sind reich an Vitaminen C, Mineral- und Ballaststoffen.

#### Knusprige Gemüse Chips Randen



Artikel N°: AZ-BET20-1



#### Randensalat mit Pepp

##### Zutaten:

2 – 3 Stück mittlere Randen gekocht  
2 Beutel Gemüse Chips Randen

##### Sauerrahmsalatsauce

4 EL Sauerrahm  
1 EL Essig  
2 EL Öl  
2 TL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz

Die Randen mit dem Messer in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten der Salatsauce miteinander mischen und die Randen dazugeben. Den Salat in einer flachen Schüssel in der Mitte anrichten. Die knusprigen Gemüse Chips Randen um den Salat legen. Sofort servieren.

##### TIPP:

Für die schnelle Zubereitung etwas mehr Sauerrahm in die Sauce geben und als Dipp mit den Gemüse Chips Randen servieren.