

SOMMER- KÄSE- SALAT

mit Käse-
Snack

SNACKS + PARTYHITS

ZUTATEN

für ca. 2 - 4 Personen:

1 Packung Heinrichsthaler Käse-Snack Butterkäse-Emmentaler oder 50 g Heinrichsthaler Portion Butterkäse

1 kleine Stange Stangensellerie

50 g Weintrauben hell

2 - 3 Äpfel

2 EL Pekan-Nüsse

1 - 2 EL Pinienkerne

Saft 1/2 Limette oder Zitrone

2 - 3 EL Apfelsaft

Optional:

Früchte jeglicher Art

Nüsse

ZUBEREITUNG

ca. 20 min

ZUBEREITUNG

Die Äpfel waschen und bei nicht Bio-Qualität schälen. Danach in kleine Würfel schneiden. Weintrauben waschen und vierteln. Die Pekan-Nüsse brechen oder halbieren. Alles zusammen in eine Schüssel geben und gut durchmengen. Der Saft der halben Limette sowie den Apfelsaft (gern naturtrüb) darüber verteilen. Jetzt die Portionen aus den beiden Fächern des Heinrichsthaler Käse-Snacks mit den Sorten Butterkäse und Emmentaler dazu geben. Alles noch einmal gut verrühren und für ca. 20 min in den Kühlschrank zum Ruhen stellen.

Nach der Ruhezeit den Salat aus dem Kühlschrank nehmen. Jetzt die Pinienkerne leicht anrösten und mit weiteren Nüssen eurer Wahl über den damit fertigen Salat streuen.

Dieser Salat ist optimal geeignet für einen heißen Sommertag – als Dessert nach dem Mittag oder Snack am Nachmittag. Er ist reich an natürlichem Fruchtzucker und verleiht dem Genießer einen guten Energieschub. Für Naschkatzen am Abend ist er natürlich auch eine süß-herzhafte Alternative.

Dieses Rezept kann jederzeit frei nach eurem Geschmack angepasst werden. Das betrifft die Mengen der einzelnen Zutaten sowie auch die Wahl der Nüsse oder Früchte. Hier gern auch saisonal entscheiden und bei eurem lokalen Gemüse- / Fruchtlieferanten nachfragen.