

## Sauerkraut-Salat mit Walnüssen

### Zutaten für 1 Person:

150 g	Sauerkraut
¼	Apfel
½	Rote Paprika
1 TL	Zitronensaft
1 EL	Leinöl (alternativ Olivenöl)
5 St.	Walnüsse
1 Prise	Salz, Muskat, Pfeffer

### Zubereitung:

- 👉 Den Apfel waschen, in kleine Würfel schneiden (alternativ reiben) und mit Zitronensaft beträufeln.
- 👉 Paprika ebenfalls waschen und würfeln.
- 👉 Apfel und Paprika zusammen mit dem Sauerkraut in eine Schüssel geben.
- 👉 Öl und Gewürze dazu geben und miteinander vermengen.
- 👉 Walnüsse hacken und darüber verteilen.

### Gutes für den Darm: Sauerkraut

Sauerkraut ist fermentierter Weißkohl, der mit Hilfe von Milchsäurebakterien verwandelt wurde. Das macht Sauerkraut zu einem hervorragenden darm-unterstützenden Lebensmittel. Die Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe des Weißkohls wirken fördernd für die Verdauung und dienen den positiven Darmbakterien als Nahrung. Zudem bleiben im rohen Sauerkraut die Milchsäurebakterien enthalten und siedeln sich zur Unterstützung in unserem Darm an. Sauerkraut ist auch ein wundervoller heimischer Vitamin C – Lieferant. Durch Sauerkraut konnten damals die Seefahrer die gefürchtete Vitamin-C-Mangelerkrankung Skorbut bekämpfen.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie rohes Sauerkraut (nicht pasteurisiert) bekommen. Das pasteurisierte Sauerkraut ist zwar auch gesund, da die Ballaststoffe und auch das meiste Vitamin C erhalten bleibt, doch die Milchsäurebakterien überleben die Erhitzung leider nicht.