

Iglo-Salat



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 Päckchen Leipziger Allerlei (gefroren)• 1 Dose Mais• 1 Dose Ananas• 1 Dose Champignons• 1 Dose Spargel• 4-5 grüne Äpfel• 1 Glas Miracel-Whip	<ol style="list-style-type: none">1. Gemüse auftauen lassen und kurz aufkochen, abgießen und zur Seite stellen.2. Ananas klein schneiden und Spargel in kleine Stücke schneiden. Mais und Champignons in Sieb gießen und abtropfen lassen.3. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.4. Gemüse, Spargel, Äpfel, Mais, Champignons und Ananas in eine große Schüssel geben.5. Miracel Whip unterrühren und den Salat etwas ziehen lassen.

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied