

Rezept

Apfel-Möhren-Salat

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Salat, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------------|--|
| 2 EL Rapsöl | 3-4 EL frisch gepresster Zitronensaft |
| 4 EL Apfelsaft | Pfeffer |
| Jodsalz | 2 mittelgroße Möhren |
| 2 Äpfel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Öl, Zitronen- und Apfelsaft in einem Schüttelbecher miteinander vermengen und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.
-
2. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Die Äpfel waschen, vierteln und ohne die Kerngehäuse etwas gröber als die Möhren raspeln. Möhren- und Apfelraspel zügig in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, da der Apfel sonst braun wird.