

Rezept

# Apfel-Möhren-Salat

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Salat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Rapsöl	<b>3-4 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>4 EL</b> Apfelsaft	Pfeffer
Jodsalz	<b>2</b> mittelgroße Möhren
<b>2</b> 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.