

Rezept

Möhren-Mais-Rohkost

Ein Rezept von Möhren-Mais-Rohkost, am 10.06.2026

Zutaten

400 g zarte Möhren	1 säuerlicher Apfel
100 g Joghurt	50 g saure Sahne
1 TL milder Senf	2 EL Öl
2 EL Orangensaft	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	Zucker
100 g Mais (aus der Dose)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Möhren waschen, putzen und schälen. Apfel waschen und vierteln, Kerngehäuse entfernen. Möhren und Apfel fein raspeln.

2. Joghurt, saure Sahne, Senf, Öl und Orangensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Möhren und Apfel mit der Sauce mischen, Mais dazugeben. 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.