

Möhrensalat

Dauer: 15 Minuten Portionen: 2



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Gemüse	Gewürze	Zusätzliches
	2 mittelgroße Möhren	Salz	1 EL Rapsöl
	2 Äpfel	1 EL Honig	4 EL Apfelsaft
	½ Zitrone		



!!! Karotten und Äpfel sind wahre Alleskönner und Superhelden auf deinem Speiseteller. Zum Beispiel stecken in Karotten wertvolle Pflanzenstoffe der Carotinoide, die im Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Dieses Vitamin A sorgt für ein starkes Immunsystem. **!!!**



Zubereitungsschritte

1. Öl, Zitronen, Honig und Apfelsaft in einem Schüttelbecher miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.
2. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln und ohne die Kerngehäuse ebenfalls grob raspeln. Möhren- und Äpfelraspel zügig in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, da der Apfel sonst braun wird.