

Apfel-Karotten-Sellerie-Salat mit Orangendressing

Dauer: 40 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

2 Äpfel

2 Karotten

3 Stangen Staudensellerie

Topping: kandierte Nüsse

Dressing:

2 Orangen

2 EL Olivenöl

1 EL Agavendicksaft oder Honig

Evtl. 1 TL Senf mittelscharf

Salz, Pfeffer



Hier kriegst du Vitamine pur!



Zubereitung :

1. Obst und Gemüse waschen.
2. Karotten schälen.
3. Äpfel und Karotten reiben, die Selleriestangen in sehr dünne Scheiben schneiden.
4. Alles in eine Schüssel geben.
5. Die Orangen auspressen.
6. Den Saft mit Olivenöl, Agavendicksaft oder Honig und evtl. dem Senf mit einem Schneebesen gut verrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Dressing über den Salat giessen und mit (sauberen!) Händen gut durchkneten.