



Möhren-Rote Beete Salat



Zutaten für 2 - 3 Portionen

500 g Möhren
250 g Rote Beete
1 Apfel
1 Limette
Pfeffer und Salz
1-2 EL Salatöl

Zubereitung

Möhren und rote Beete, schälen und fein raspeln. Apfel teilen, das Kerngehäuse entfernen und grob raspeln.

Limette auspressen, den Saft mit dem Salatöl, sehr lecker ist z.B. Kürbiskernöl, vermischen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle eine Salatsauce bereiten mit dem geraspelten Gemüse vermischen und etwas durchziehen lassen.

Als Salatbeilage zu vielen Hauptgerichten, oder zum Abendbrot als sättigende, saftige Rohkost.