

MÖHREN-APFEL-SALAT

Kategorien: Salate

Rohkostsalate sind schnell gemacht, gut aufzubewahren, gut zum Mitnehmen und passen z.B. zu Proteinbrot. Dieser Apfel-Möhren-Salat besticht durch seine süße Note.



Zutaten: Was du für 2 große Portionen brauchst

- ★ 4 große Möhren
- ★ 2 mittlere Äpfel
- ★ 2 cm einer Sellerieknolle
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 2 EL Leinöl
- ★ 2 EL Limettensaft (bei Histaminproblemen entweder Wasser oder (falls verträglich) Apfelessig)
- ★ 1 EL Senf (bei Histaminproblemen weglassen)
- ★ Gewürze: ½ TL Salz, ½ TL Galgant
- ★ Bei Bedarf etwas Ahornsirup
- ★ 2 EL geröstete Pinienkerne (bei Histaminintoleranz testen)

Zubereitung:

Gemüse und Obst fein raspeln oder in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern.

Für die Sauce Öl, Limettensaft, Essig oder Wasser und ggf. Senf mischen und mit den Gewürzen mischen. Die Sauce über den Salat geben, gut durchmischen und mit Ahornsirup abschmecken.

Wer mag, gibt noch ein paar geröstete Pinienkerne über den Salat.

Am besten etwas im Kühlschrank ziehen lassen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG*