

Möhren-Apfelrohkost mit Walnüssen und Orangen-Joghurt-Dressing

Zutaten für 1 Portion:

400 g	Karotten
1	kleiner Apfel, geschält
3 - 5	Walnüsse gehackt
4 EL	fettarmer Joghurt
Saft	einer ganzen Orange
1 TL	Honig
	1 Prise Salz

Zubereitung:

- Die Karotten waschen und in feine Streifen reiben.
- Den Apfel waschen, vierteln und in Streifen schneiden.
- Aus dem Joghurt, Orangensaft, Honig und etwas Salz das Dressing fertigstellen.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und 10 - 15 min kaltstellen, anschließend nochmals abschmecken und mit gehackten Walnüssen garnieren.

Tipp:

- Die Karotten liefern uns Beta-Carotin als Zellschutz, im Apfel befindet sich der Ballaststoff Pektin zur Cholesterinsenkung und Darmregulierung. Die Walnüsse enthalten pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäure, die entzündungshemmend wirkt.

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe		
79 kcal	2 g	11 g	2 g	4,5 g		

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung des Reha-Zentrums Todtmoos, Klinik Wehrawald