

Rote Bete-Möhren Salat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Rote Bete, roh
200 g	Möhren
1	Apfel
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Rapsöl
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Sonnenblumenkerne
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Rote Bete und Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Äpfel waschen, entkernen und grob raspeln.
- Den Zitronensaft, das Öl und den Ahornsirup dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sonnenblumenkerne kurz in der Pfanne ohne Öl anrösten und unter den Salat heben.

Tipp:

- Rote Bete färbt sehr stark. Bei der Zubereitung der rohen Knolle sollten Handschuhe und Gefäße aus Edelstahl, Glas oder Porzellan benutzt werden.

Nährwerte pro Portion

ca. 145 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 6 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Niederrhein, Bad Neuenahr