

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