



Gemuese-Orama

Karotten-Salat

Ergiebigkeit: 4 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 30 min

Zutaten

Karotten	400 g
Apfel (Bio)	1 mittelgroßer
Rosinen	100 g
Zitrone (Bio)	1 Ganze

Gewürze: Ahornsirup und etwas Leinöl (kaltgepresst), 1 Pck. Vanillezucker (Bio)

Wer möchte, kann gern auch eine Bio-Orange filetieren und hinzufügen.

Anleitung

Karotten schälen und raspeln. Apfel schälen und ebenfalls raspeln. Zitrone auspressen und Saft über Karotten und Apfel geben. Vanillezucker, Ahornsirup und Leinöl nach Geschmacksvorliebe hinzufügen. Den Salat so 2-3 Stunden ziehen lassen.

Spezielle Ernährungsinformationen

Gluten frei, Ballaststoffreich, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>