

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
855 kcal

KOHLLENHYDRATE
99,1 g

FETT
43,1 g

EIWEISS
17,0 g

BALLASTSTOFFE
19,1 g

Apfel-Karotte-Rohkost

Zubereitung (5 Min.)

1. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln.
2. Zitronensaft mit der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Karotten und Apfel vermengen.
3. Fein gehackte Walnüsse darüber streuen.
4. Das Vollkornbrot dünn mit der Butter bestreichen und zu dem Rohkostsalat reichen.

Zutaten

100 g Karotten
1 Apfel, groß (ca. 200 g)
1 1/2 TL Zitronenfruchtsaft
1 1/2 EL Sahne 10 % Fett
3 Scheiben Vollkornbrot
30 g Butter
Salz
Pfeffer
2 EL Walnüsse, fein gehackt