



Apfel-Karottensalat

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Für 2 Portionen:

Für den Salat

200 g Karotten
1 säuerlicher Apfel, z.B. Braeburn
1 EL Mandeln, ganz (mit oder ohne Schale)
1 EL Cranberries
Schnittlauch
2 EL Saft einer Zitrone
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1 Karotten und Äpfel werden grob gerieben und mit Zitronensaft, Olivenöl sofort vermengt.
- 2 Mandeln und Cranberries werden etwas gehackt, der Schnittlauch in länglichere Rollen geschnitten. Alles dazugeben.

Tipp: Sehr saftig und vitaminreich – und vegan.

Utensilien: Sparschäler, Vierkantreibe oder grobe Küchenreibe, Messer, Schneidebrett, Löffel