



KAROTTEN-APFEL-SALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

250 g	Karotten
1	Apfel
1	Frühlingszwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl oder Sesamöl, geröstet
1 EL	Weißweinessig oder weißer Balsamico- Essig
1 TL	Honig
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Rosinen
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und mit dem Apfel klein raspeln.
2. Zitronensaft, Essig, Öl, Honig und Salz zu einer Vinaigrette vermengen.
3. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit den Rosinen unterheben.
4. Nach Belieben mit gerösteten Mandelstiften oder gerösteten Walnüssen garnieren.

Für die Garnitur:

1 EL	Mandelstifte oder Walnüsse, geröstet
------	---

Nährwertangaben

Energiewert	240 kcal/1003 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	2,1 g	3 %
Fett	10 g	40 %
Kohlenhydrate	31 g	52 %
Ballaststoffe gesamt	5,9 g	5 %