

Karotten-Apfel-Salat



2

7

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 148 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Portionen

2 Stück	Ingwer (daumengroß)
125 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Apfelessig
2 EL	Rapsöl
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
25 g	Petersilie
500 g	Möhren
3 große	Äpfel

Zubereitung

- Den Ingwer schälen, fein reiben und mit heißer Gemüsebrühe, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Möhren waschen, schälen und raspeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Danach in kleine Würfel schneiden.
- Die gewaschene Petersilie hacken. Möhren, Äpfel, Petersilie und Dressing mischen.