



Augenschmaus-Salat gegen Vitaminmangel

2 Portionen

125 g Rote Bete
125 g Äpfel
1,5 EL Cashews
2 EL Kokosnuss
Olivenöl
Apfelessig
Salz und Pfeffer

200 g Möhren
150 g Äpfel
1 Zwiebeln
100 g Joghurt
1,5 EL Rosinen
Apfelessig
Salz und Pfeffer
Honig

1/2 Ringbrot

4 Portionen

250 g
250 g
3 EL
4 EL

400 g
300 g
1
200 g
3 EL

1

Zubereitung

Für den ersten Salat die Rote Bete mit Schale fein raffeln, Äpfel etwas gröber raffeln. Bei der Roten Bete empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Cashews fein hacken, frische Kokosnuss fein reiben. Alle Zutaten mischen.

Ein Dressing aus Öl, Essig und Salz & Pfeffer herstellen, über den Rote Bete Salat geben.

Für den Möhrensalat die Möhren und Äpfel grob raffeln, die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Restliche Zutaten zusammenmischen und über den Möhrensalat geben.

Rote Bete Salat und Möhrensalat je in eine Hälfte des Tellers geben und mit Ringbrot servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:
Salz und Pfeffer, Olivenöl, Honig

Tipp:

Gemüsesalate aus Rohkost sind die Vitaminspender im Winter schlechthin. Wem's zu „cool“ ist, der kann das Rezept gut mit einem panierten und gebackenen Camembert oder Tofu (vorher 2 h in Sojasauce marinieren) ergänzen.