



Einfach
20 min
4 Portionen

Möhren-Apfel-Salat

Ein frischer Salat mit leckerem Dressing rundet jede Mahlzeit ab. Dieses Rezept ist schnell und einfach zubereitet und schmeckt mit Äpfeln und Möhren wirklich jedem!

1 Bund Schnittlauch
540 g Möhren
250 g Äpfel
1 Einheit Zitrone(n), unbehandelt
150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
1 EL THOMY Reines Rapsöl
2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Schritte

1. Schritt 1

10min

Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Möhren waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Äpfel abwaschen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln.

2. Schritt 2

8min

Die Zitrone auspressen. Möhren- und Apfelraspel mit dem Zitronensaft und dem Schnittlauch mischen.

3. Schritt 3

2min

Naturjoghurt, MAGGI Würzmischung 4 und THOMY Reines Rapsöl zu der Apfel-Möhren-Mischung geben und gut vermischen.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	21.2 g
Energie	139.1 kcal
Fett	3.9 g
Ballaststoff	6.2 g
Protein	3.3 g
Gesättigte Fette	0.8 g
Natrium	49.2 mg
Zucker	17.7 g

Alle Angaben pro Portion