



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

20 min

Serving

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!

Ingredients

- 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

Copy ingredients

Preparation

1. Zutaten vorbereiten

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. Zitrone pressen und Zutaten vermischen

8min

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

3. Joghurt, Öl und Würze hinzugeben

2min

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

Nutritional information

Energie	139.1 kcal
Fett	3.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	21.2 g
davon Zucker	17.7 g
Ballaststoffe	6.2 g
Eiweiß	3.3 g
Salz	49.2 mg

Alle Angaben pro Portion