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 kleine 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
Gesättigte Fette	0.8 g
Kohlenhydrate	21.2 g
Zucker	17.7 g
Ballaststoff	6.2 g
Protein	3.3 g
Natrium	219 mg

Alle Angaben pro Portion