



**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*