

Karotten-Kohlrabi-Apfel-Rohkost mit Leindotteröl und Sonnenblumenkernen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Karotten, geputzt: 240 g
- Kohlrabi, geschält: 120 g
- säuerliche Äpfel, entkernt, mit Schale: 120 g
- Leindotteröl: 20 g
- Zitronensaft: 20 g
- Sonnenblumenkerne: 30 g
- Honig: 5 g
- Prise Salz
- Optional: frische Petersilie oder Schnittlauch: 5 g

Zubereitung:

- Karotten und Kohlrabi waschen bzw. schälen und in feine Streifen raspeln.
- Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls raspeln. Mit Zitronensaft vermengen.
- Leindotteröl und Honig verrühren und mit Karotten, Kohlrabi und Äpfeln vermengen. Mit wenig Salz abschmecken.
- Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht anrösten, auskühlen lassen und kurz vor dem Servieren über die Rohkost streuen.
- Nach Wunsch mit fein gehackten Kräutern verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
146 kcal	8,9 g	1 g	12 g	9,1 g	2,9 g	3,43 g	0,54 g

Allergen(e):