

Karotten-Apfel-Rohkost mit Orangen-Joghurtsoße

Zutaten

für vier Personen

- 400 g Karotten
- 2 Äpfel
- 150 g Magerjoghurt
- Saft von einer Orange
- Saft von einer halben Zitrone
- Süßstoff, Prise Salz, Petersilie

Zubereitung

1. Joghurt mit Zitronen-, Orangensaft, Salz und Süßstoff abschmecken
2. Karotten schälen, grob raspeln. Äpfel grob raspeln.
3. Zutaten mischen und abschmecken.

Tipp: statt der Karotten kann man auch Chicoree, Eisbergsalat, Sellerie oder Fenchel verwenden.

Nährwerte

pro Portion

| | |
|----------------------|---------|
| Brennwert | 75 kcal |
| Eiweiß | 2,6 g |
| Fett | 1 g |
| Kohlenhydrate | 13 g |
| BE | 0,5 |

From:

<http://wernerflamme.name/> - Werners Wiki

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:salat:karoj>

Last update: **2016-05-06 08:46**

