



Apfel-Möhren-Joghurt-Salat

Zutaten für 4 Portionen: 6 große Möhren, 2 Äpfel, 1/2 Zitrone, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 kleiner Becher Joghurt „Mild“ oder „Natur“, 2 Esslöffel Rapsöl, Salz & Pfeffer

Arbeitsmaterial : 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Schäler, 1 Reibe, 1 Schüssel

Die Karotten schälen und die Enden abschneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse abschneiden.

Karotten und Äpfel vorsichtig in die Schüssel reiben.

Die Zitrone in 2 Hälften schneiden und 1 Hälfte über deiner Hand ausdrücken.

Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.

Jetzt nur noch den Joghurt, das Öl und die Schnittlauchröllchen zum Salat geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.

Auf einem Salatblatt anrichten.

1 Scheibe Baguettes schmeckt lecker dazu.