

---

### Möhren-Apfel-Rohkost

---

Kategorie: Salate - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

#### Zutaten

- 135 g Möhren
- 80 g Äpfel (feste, säuerliche, z.B. Elstar)
- 0,3 ausgepresste Zitronen

(Angaben für 2 Personen)



Möhren-Apfel-Rohkost ist ein Klassiker. Der Salat mit dem erfrischend säuerliche Geschmack liefert auch an Wintertagen eine ordentliche Portion wichtiger Vitamine.

#### Zubereitung

Die Möhren und Äpfel gründlich waschen und mit Hilfe der Küchenmaschine oder einer Reibe fein raspeln. Den Zitronensaft untermengen.

Tipp: Der Möhren-Apfel-Salat lässt sich noch mit Walnüssen ? oder wer es denn mag auch mit Ingwer ? verfeinern. Wer möchte, kann den Rohkostsalat noch mit Kräckern servieren. Passende Kräcker bietet z. B. der Rohkostversand Keimling an, der sich auf Naturkost spezialisiert hat (dieser ist auch im Restaurantführer von hamburg.de zu finden). Eine große Auswahl spezieller Produkte für die vegane Küche ist ebenfalls vertreten.