



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. Zutaten vorbereiten

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. Zitrone pressen und Zutaten vermischen

8min

Die Zitrone auspressen. Möhren- und Apfelraspel mit dem Zitronensaft und dem Schnittlauch mischen.

3. Joghurt, Öl und Würze hinzugeben

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