

Möhrensalat mit Erdnussdressing

Vorbereiten: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gesamtzeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren

2 EL Erdnussmus, Crunchy

5 EL Apfelmus

1 – 2 EL Zitronensaft

1 EL Honig

1 EL Sojasoße

Zitronenabrieb von ½ Bio Zitrone

1 TL Kurkumapulver

Anleitung:

Möhren putzen und schälen. Die Möhren fein oder grob reiben (nach Belieben).

Für das Dressing die übrigen Zutaten mit dem Schneebesen cremig rühren.

Die geraspelten Möhren mit dem Dressing mischen.

Das Rezept ist: reich an Vitamin A, ballaststoffreich, schnell zubereitet

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 120 kcal

Kohlenhydrate: 9 g

Fett: 2 g

Eiweiß: 3 g

*Berechnet mit DGExpert 2022