



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Apfel-Karottensalat mit Walnüssen

Zutaten:

- 20 g Walnüsse
- 1 EL Bio-Sonnenblumenöl kaltgepresst
- 1/2 EL Bio-Apfelessig
- 2 Karotten
- 2 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Joghurt (1,5 %)
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- falls gewünscht auch mit Mandarinspalten

Zubereitung:

Karotten und Äpfel ohne Schale raspeln und mit Zitrone beträufeln. Joghurt mit Honig, Bio-Apfelessig, Salz und Pfeffer gut vermischen. Dieses Dressing über die geraspelte Äpfeln und Karotten verteilen. Walnüsse mit etwas Bio-Sonnenblumenöl in der Pfanne kurz anrösten, anschließend den Salat mit den Nüssen garnieren.