Möhren-Apfel-Salat

Zutaten

- 1 Bund Schnittlauch
- 540 g Möhren
- 250 g Äpfel
- 1 Zitrone(n)
- 150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und grob raspeln.

2. Zitrone auspressen. Apfel- und Möhrenraspel mit dem Zitronensaft und den Schnittlauchröllchen mischen.

3. Naturjoghurt, THOMY Reines Rapsöl und MAGGI Würzmischung 4 zu der Apfel-Möhren-Mischung geben und gut durchmischen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	21 g
Energie	139 kcal
Fett	4 g
Protein	3 g

20 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de