

(IK_R0670)

Gelbe-Rüben-Apfel- Rohkost

Zutaten:

300 g Gelbe Rüben
1-2 Äpfel

Für die Marinade:

2 EL Zitronensaft oder Essig
2 EL Salatöl
2 EL Wasser

½ TL Salz und Honig

ARBEITSWEISE :

Die gelbe Rüben waschen, schälen und reiben.

Äpfel waschen, schälen und raspeln.

Zitronensaft, Salatöl und Wasser miteinander verschlagen.

Zerkleinerte Gelbe Rüben und Äpfel mit der Marinade vermengen.

Mit Salz und Honig abschmecken.

