

Roter Rohkostsalat

ca. 200 g	Rote-Beete
ca. 2-300 g	Apfel
½-1 EL	Honig
1-2 TL	Zitronensaft
etwas	Kräutersalz

Rote Beete mittelfein und Apfel grob reiben.

Mit Zitrone und Honig verrühren und ggf. mit etwas Salz abschmecken. Die Menge von Honig und Zitrone hängt sowohl von der Apfelsorte als auch vom eigenen Geschmack ab.

Wer es lieber herzhafter hat, nimmt weniger Honig und stattdessen etwas Joghurt und Senf.

Statt Rote Beete kann man auch Möhren verwenden.

Im Kühlschrank hält der übrige Salat sich auch gut bis zum nächsten Tag.

Christine Kowallik