

Möhrensalat mit Apfel

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Möhren
- 2 Äpfel (groß)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- 1 TL Essig



Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Möhren und reibe sie fein.
2. Die Äpfel wäschst du, entfernst das Kerngehäuse und reibst sie ebenfalls oder schneidest sie in kleine Stücke. Die Schale kannst du mit verwenden, da darin viele gute Inhaltsstoffe sitzen. Du kannst die Äpfel aber auch schälen.
3. Mische das Öl mit dem Zitronensaft, gib ein kleines bisschen Salz und einen Schuss Essig hinein und rühre es unter die Apfel-Möhrenraspel.
4. Schmecke den Möhren-Apfelsalat ab und lasse ihn zugedeckt im Kühlschrank bis zum Verzehr durchziehen. Hübsch sieht er auch aus, wenn du ihn im Glas servierst. Ich nutze dafür sehr gern meine [Weckgläser*](#)

Für die Zubereitung im Thermomix gibst du die Möhren und den Apfel in groben Stücken mit allen anderen Zutaten in den Mixtopf. Schalte ihn für 6 Sekunden auf Stufe 5 ein. Reicht das noch nicht, so schiebe alles mit dem Spatel nach unten und lege nochmal 2-3 Sekunden auf Stufe 6 nach.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

