

Möhrensalat



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

gesund

Zutaten für 6 Portionen:

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

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Omas Möhrensalat Schritt für Schritt:

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.

Thermomix-Besitzer geben die Möhren und den Apfel in groben Stücken gleich mit allen anderen Zutaten in den Mixtopf und schalten 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.

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*](#)

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

