



Gemuese-Orama



Rote Beete Salat

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 10 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 20 min

Zutaten

Rote Beete (Bio und vorgekocht)	400 g
Apfel (Bio)	1 Mittelgroßer
Zwiebel (Bio)	1 kleine
Zitrone (Bio)	1 Mittelgroße

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zimt, Gartenkräuter (frisch oder tiefgefroren), Koriander, Ahornsirup, Kürbiskernöl, Olivenöl
Wer es scharf mag, kann gern auch Chili und/oder Ingwerpulver mit hineingeben.

Anleitung

Vorgekochte Rote Beete schälen, erst in Schreibe und dann in Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden, Apfel schälen, entkernen und mit der Streifenreibe raspeln.

Alles mit dem Öl, Zitronensaft und Gewürzen würzen, abschmecken und im Kühlschrank ca. 1 h ziehen lassen.

Passt sehr gut zu einem Ziegenkäse oder auch zu Pellkartoffeln.

Spezielle Ernährungsinformationen

Glutenfrei, Ballaststoffreich, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>