

BIOerleben

Einfach KOCHEN!

APFEL-MÖHREN-SALAT



Cartoonhouse | stock.adobe.com

mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz



REZEPTE

Möhren waschen, schälen und mit einer
groben Reibe raspeln. (Frische Bio-Möhren
müssen nicht geschält werden.)

Äpfel waschen, in Viertel schneiden und
entkernen, aber mit der Schale reiben.

Äpfel und Karotten in einer Schüssel

mischen und dann das Dressing aus Essig,
Öl, Salz und Pfeffer dazugeben. Gut mischen!

Zubereitung



Cartoonhouse | stock.adobe.com

6 grobe Möhren
2 Äpfel
3 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
3 EL Öl
Salz und Pfeffer

Zutaten (für 4 Personen)

APFEL-MÖHREN-SALAT

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.