



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Kohlrabi-Möhren-Salat

### Zutaten

2 Mittelgroße(s) Kohlrabi

1 Mittelgroße(s) Möhre(n)

2 Esslöffel Omega-3-Leinöl

1 Teelöffel weißer Sesam

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Kardamom

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Honig

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 163 kcal

### Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhre schälen, putzen und grob raspeln.

2. Das Omega-3-Leinöl mit dem Salz, Kardamom, Zitronensaft und Honig vermengen und unter die Kohlrabi-Möhrenraspel heben.

3. Den Sesam unterheben oder auf den Salat streuen.