



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

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.

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 163 kcal

3. Den Sesam unterheben oder auf den Salat streuen.