



Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten

- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 1 Mittelgroße(s) herber Apfel (Äpfel) (Cox Orange, Boskop)
- 2 Esslöffel Apfelsaft
- 2 Esslöffel Omega-3 Leinöl
- 2 Mittelgroße(s) Knolle(n) Rote Bete
- 1 Prise(n) Salz
- 2 Esslöffel Apfelessig

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 204 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete und den Apfel waschen, schälen und grob raspeln.

2. Aus dem Apfelsaft, Essig, Dr. Budwig Omega-3 Öl, Salz und Agavendicksaft eine Marinade herstellen und unter den Salat mischen.

3. Ggf. nochmals abschmecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.