

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



Vorspeise:

ROTE BEETE-INGWER - SALAT

ZUTATEN (für 4 Personen)

250 g Rote Beete
250 g säuerliche Äpfel
1 Stück Ingwerknolle
1 Stück Chilischote
4 Walnusskerne
3 EL Walnussöl
3 EL Zitronensaft
2 TL Honig
Salz

Nährwerte pro Portion:

Kcal 209 | EW 2 g | F 15 g
KH 17 g | BE 1,5 | Bst 3 g
Chol - mg | Hsr 25mg

ZUBEREITUNG

Rote Beete und Äpfel schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln.
Ingwer, Chilischote und Walnusskerne fein hacken.
Öl, Zitronensaft, Honig und Salz zu einer Soße verrühren.
Alle Zutaten miteinander vermischen.

Tipp

Der Salat kann sofort serviert werden, hält sich aber auch ein bis zwei Tage im Kühlschrank.

Ampel:

Übergewicht: grün
Herz/Kreislauf: grün
Diabetes: grün
Gicht: grün