

Möhrensalat

MIT SESAM UND ROSINEN

ZUTATEN

- 2 EL Sesam
- 400 g Möhren
- 1 Apfel
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 – 2 EL Honig / Agavendicksaft
- ½ TL Steinsalz
- 3 EL Rosinen



ZUBEREITUNG

Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend abkühlen lassen. Rosinen fein hacken. Möhren säubern und grob raspeln. Apfel waschen, nicht schälen, grob raspeln und mit Zitronensaft vermengen.

Rosinen, Möhren- und Apfelpinsel, Rapsöl und Apfelessig miteinander vermengen. Mit Steinsalz und Honig / Agavendicksaft abschmecken. Sesam ganz zum Schluss über den Salat streuen.

Tipps

Es können 100 g Naturjoghurt untergerührt werden. Eventuell muss dann etwas nachgesüßt werden. Weiter können gehackte Walnüsse untergerührt werden.

Gutes Gelingen und guten Appetit!