

Möhre-Apfel-Frischkost

Zutaten für 4 Personen:

1	große Apfelsine
400g	Möhren
2	mittelgroße Äpfel (lieblich)
¼ TL	Akazienhonig
	Walnushälften oder Kürbiskerne und Salatblätter zum Dekorieren

Zubereitung:

Die Apfelsine auspressen. Die Möhren und die Äpfel grob raspeln, den Apfelsinensaft über die Apfelraspeln gießen und alles vermischen. Den Honig unterrühren.

Pro Person ein flaches Glasschälchen mit Salatblättern auslegen, den Salat einfüllen, evtl. einen Rand aus hauchdünnen Apfelspalten gestalten und die Walnüsse oben auf der Frischkost dekorieren. (Sonnenblumen- oder Kürbiskerne anstelle der Walnüsse schmecken ebenfalls gut)

Rezept der Rolf-Dirksen-Schule, Enger, Klasse 9a/b