

# VESTESSEN



## MÖHRENSALAT

### ZUTATEN:

je 500g Möhren und Äpfel säuerlich,  
je 2 EL Zitronensaft, Walnussöl und Zucker,  
2 Prisen Salz



1) Möhren putzen/schälen



2) Enden entfernen und Möhren stückeln



3) Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen



4) Möhren- und Apfelstücke abwechselnd  
(mit einer Küchenmaschine o.ä.) hobeln



5) Zitronensaft, Walnussöl (oder anderes  
Pflanzenöl), Zucker und Salz hinzufügen



6) Gründlich vermischen und (am besten  
im Kühlschrank) gut durchziehen lassen

### TIPPS:

Am besten schmeckt der Salat mit säuerlichen Äpfeln, z.B. Elstar oder Boskoop!

Anstelle des Walnussöls kann auch jedes andere Pflanzenöl  
(z.B. Rapsöl, Ednussöl, Olivenöl) verwendet werden!

Ich verwende für den Salat die feine Raspelscheibe Nr. 2  
(zweite Seite der groben Raspelscheibe Nr. 4) der Bosch MUM5.