

Rote-Beete-Apfel-Salat

 20 Minuten  2 Personen

Zutaten

- Ganze Rote Beete
- 1 süßen Apfel (Gala, Jonagold)
- 1/4 Feta
- kleine Hand volle Walnüsse
- Öl und Essig (wir empfehlen Walnussöl und Himbeeressig
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Verzieren
- Teelöffelspitze Honig

Zubereitung

Rohe rote Beete und den Apfel (50/50) in hauchdünne Stifte raspeln, vermischen und in eine Schale geben. Für das Dressing Öl und Essig in gleichem Verhältnis mischen und einen Schuss Zitrone dazugeben.

Walnüsse und Feta zerkleinern und über den Salat geben.

Anschließend das Dressing, Salz und Pfeffer und optional Honig drüber träufeln und FERTIG.

Infos über das Gericht

Ihr zaubert damit ein gesundes und ausgewogenes Gericht. Die rote Beete ist nicht nur geldbeutelfreundlich sondern sind die Rüben reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Folsäure UND kalorienarm. Der Apfel versorgt euch mit Vitaminen und verleiht dem Gericht die Süße. Die Walnüsse besitzen gesunde Fette.

Bei einer veganen Ernährung einfach Honig und Feta weglassen.

Wir wünschen euch einen guten Appetit!