



Randig Apfel Salat

Arbeitszeit: ca. 20 min | **Ruhezeit:** ca. 60 min | **Schwierigkeit:** einfach

ZUTATEN

3	Randig
1	Apfel
150 g	Joghurt
1 EL	Honig
etwas	Zitronensaft
10	Walnüsse

ZUBEREITUNG

Den Randig von Blättern und Wurzeln befreien, schälen und raspeln. Den Apfel ebenfalls raspeln und dazu geben.

Die Walnüsse grob hacken und zusammen mit Joghurt, Honig und Zitronensaft verrühren.

Alles vermischen und etwa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Tip: Auch die Blätter des Randigs enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Wem sie roh zu intensiv schmecken, kann die Blätter etwa 15 Minuten bissfest kochen und dann zu einem grünen Salat verarbeiten.

VEGETARISCH | Rohkost