



CHEFKOCH.DE

Rote Bete Salat mit Apfel und Walnuss

erfrischender Salat für jede Jahreszeit

Schäle die Rote Beete, viertel und reibe sie! Wasche den Apfel und raspel diesen zur Roten Beete. Mische den Joghurt, den Honig und die Zitrone dazu. Knacke die Walnüsse und zerbrödle diese. Rühre sie unter den Salat.

Nun ab in den Kühlschrank und circa 1 Std. ziehen lassen (wenn er es überlebt ... meist wird er schon vorher vernascht).

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Ruhezeit: ca. 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 6 Portionen:

2	Rote Bete, frisch, roh
1	Apfel
150 g	Joghurt
1 EL	Honig, evtl. etwas mehr oder weniger
etwas	Zitronensaft
10	Walnüsse

Verfasser: kultfussl