



POWER CRUNCH

(FÜR 1 PERSON)



SALAT



1
PERSON



KNACKIG



POWER CRUNCH

(FÜR 1 PERSON)

ZUTATEN

1 Glas (0,25 l)

- 1 Apfel
- 1 mittelgroße Karotte
- Saft einer halben Zitrone

So wird es gemacht:

1. Obst und Gemüse vorbereiten

Wasche den Apfel und die Karotte gründlich. Schäle den Apfel. Die Schale kannst du aufheben – sie kommt später noch zum Einsatz. Halbiere den Apfel und entferne den Stiel und die Kerne.

2. Apfel reiben

Reibe den Apfel mit der groben Seite einer Reibe in eine Schüssel. Presse den Saft einer halben Zitrone darüber und verrühre alles gut.

1 Glas (0,25 l)

3. Karotte reiben

Reibe die Karotte mit der groben oder feinen Seite der Reibe – so, wie du sie am liebsten magst. Gib sie zum Apfel in die Schüssel.

4. Alles vermischen

Vermische den geriebenen Apfel und die Karotte sorgfältig miteinander.

5. Apfelschale hinzufügen (optional)

Wenn du möchtest, schneide die Apfelschale in kleine Stücke und mische sie unter den Salat. So wird nichts verschwendet.

Lass es dir schmecken, dein Apfel-Karotten-Salat ist fertig!



SALAT



1

PERSON



KNACKIG