

Creafood Konzepte



...für nachhaltige Ernährung
www.creafood.de

Möhrensalat mit Beeren (4 Portionen)

1 Zitrone, 4 TL Ahornsirup, 1 Prise Salz, Zucker, 2 TL Walnussöl, Pfefferkörner bunt, 200 g Beeren (besonders geeignet: frische Heidelbeeren, alternativ TK Beerenmischung) 1 Bund Möhren, nach Geschmack Walnuskern.

Die Zitrone auspressen

Möhren schälen und grob raspeln

Heidelbeeren waschen und verlesen

Den Ahornsirup mit Zitronensaft, Salz, geschrotetem Pfeffer, Walnussöl und nach Geschmack eventuell Zucker oder Honig verrühren und vorsichtig unter die geraspelten Möhren mischen.

Das ganze kurz ziehen lassen, vor dem Verzehr die Heidelbeeren unterheben und mit Walnuskernen garnieren.

Bei Kinder besonders beliebt :

Einen Teil Heidelbeeren ersetzen durch tiefgefrorene Beerenmischung und diese nur kurz antauen lassen.

