

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
855 kcal

**KOHLLENHYDRATE**  
99,1 g

**FETT**  
43,1 g

**EIWEISS**  
17,0 g

**BALLASTSTOFFE**  
19,1 g

# Apfel-Karotte-Rohkost

## Zubereitung (5 Min.)

1. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln.
2. Zitronensaft mit der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Karotten und Apfel vermengen.
3. Fein gehackte Walnüsse darüber streuen.
4. Das Vollkornbrot dünn mit der Butter bestreichen und zu dem Rohkostsalat reichen.

## Zutaten

100 g Karotten  
1 Apfel, groß (ca. 200 g)  
1 1/2 TL Zitronenfruchtsaft  
1 1/2 EL Sahne 10 % Fett  
3 Scheiben Vollkornbrot  
30 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Walnüsse, fein gehackt