



# Frühlingsalat mit Apfel

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Radieschen	1 Bund
Karotten	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Mini Romana	4 St.
Schalotten	1 St.
Senf	1 TL
Olivöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Radieschen waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Salatblätter abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Schalotte mit Senf, Olivöl und Balsamico mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles mit dem Dressing vermengen und Frühlingsalat mit Apfel auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	140 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g