



# Karottensalat mit Apfel

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	5 St.
Äpfel, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 EL
Petersilie, frisch	5 g
Sonnenblumenkerne	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe

1. Karotten waschen, schälen und Enden entfernen. In eine Schüssel Karotten grob raspeln. Apfel waschen und mit einer Reibe in feine Scheiben hobeln oder ebenfalls grob raspeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Für das Dressing 3 EL Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in die Schüssel über die Karotten und den Apfel geben. Alles vermengen und Karottensalat mit Apfel kurz ziehen lassen.
3. Derweil Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und Petersilie grob hacken.
4. Karottensalat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Petersilie und Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Karottensalat schmeckt immer gut als Salatbeilage zu deinen Gerichten. Du kannst den Karottensalat auch super am Vortag vorbereiten und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	192 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g