

Möhren-Apfel oder Omega-3-Salat

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für 10 - 12 Portionen (siehe Tipp)

- 1 kg Möhren
- 2 Äpfel
- 8 EL Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Natursalz*
- 3 TL Birkenzucker*
- 3 TL Dattelsucker*
- 8 EL Leinöl*

Zubereitung

- Salz* und Birkenzucker* im Zitronensaft auflösen und danach den Dattelsucker* dazugeben. Das Leinöl* nach und nach mit einem Schneebeesen* unterschlagen.
- Möhren und Äpfel schälen und mit einem Gemüsehobel* fein raspeln. In die Vinaigrette geben, gut umrühren und mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

TIPP: Der Salat hält 4 Tage in einer qualitativ guten Frischhalteschüssel* im Kühlschrank und kann sogar eingefroren werden. Sicherlich ist er nach dem Einfrieren nicht mehr ganz so wie frisch, aber trotzdem noch wunderbar zu genießen.

*= Werbung

Die besten 150 Basischen Rezepte für Berufstätige



Wenn du schnelle, leckere und alltagstaugliche Rezepte suchst, dann hol dir gern mein PDF 150 Basische Rezepte für Berufstätige. Damit hast du für jede Gelegenheit die passenden Ideen sofort griffbereit.

Sabine Voshage – Die Basenexpertin

Website sabinevoshage.com

[Mein Foodblog](#)

[Basische Rezepte – Richtig lecker](#)