

Karotten-Selleriesalat mit frischen Sprossen

Zutaten für 2 Portionen

Für den Karotten-Selleriesalat

- 200 g rote süsse Äpfel - waschen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 200 g Knollensellerie - schälen und grob reiben
- 100 g Karotten - schälen und grob reiben

Weitere Zutaten und Gewürze

- 50 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Mayonnaise, vegan - selbst gemacht
- 1 EL Sojajoghurt
- 2 EL Sprossenmix, z. B. Rote Bete Sprossen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Für den Karotten-Selleriesalat die Karotte, die Äpfel und den Sellerie in eine Schüssel geben, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und vermengen.

Dann den Orangensaft, die Mayonnaise und den Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und alles gut miteinander vermengen.

Den Karotten-Selleriesalat portionsweise auf Tellern anrichten und mit Sprossen, Kürbiskernen und Petersilie garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 164 kcal, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/karotten-selleriesalat.html>