ROHKOST MAL ANDERS

APFEL-MÖHREN-SALAT



Zutaten

Für 10 Kita-Portionen

3 Möhren

2 Äpfel

4 EL Rapsöl

Saft von einer ½ Zitrone

2 EL Agavendicksaft

Salz/Pfeffer

Zubereitung

Möhren und Äpfel schälen, Möhren mit einer Küchenreibe grob raspeln, Äpfel in kleine Würfel schneiden oder auch mit der Küchenreibe raspeln. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat nicht durchkneten, dadurch bleibt er knackiger!





Portionierung

Kleinkind (1-2): 40 g

Kitakind (3-6): 50 g

Grundschule (7-10): 80 g