

Möhren-Äpfel oder Omega-3-Salat

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Möhren

2 Äpfel

10 EL Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)

½ TL Salz

3 TL Xylit

2 TL Kokosblütensirup

40 Tropfen Stevia flüssig

14-16 EL Leinöl

Zubereitung

Salz und Xylit im Zitronensaft auflösen und danach Kokosblütensirup und Stevia dazugeben. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen 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 Frischhalteschüssel mit Vakuumverschluss im Kühlschrank und kann sogar eingefroren werden. Sicherlich ist er danach nicht mehr ganz so wie frisch, aber trotzdem noch wunderbar zu genießen.