

Möhren-Apfel oder Omega-3-Salat

Zutaten für 10 Portionen

- 1 kg Möhren
- 2 Äpfel
- 10 EL Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)
- ½ TL Himalayasalz
- 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.