

Würzfest

Zutaten :

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2-6 Möhren (je nach Größe)
- 2 Äpfel
- 1 Rote Bete
- 1 Kohlrabi
- 1/4 Steckrübe
- 1 Sellerieknolle
- 1 Petersilienwurzel
- Sonnenblumenkerne, am besten gekeimt
- Saft von einer Zitrone
- 1 "Schuss" Sojasoße
- Olivenöl
- Oliven (Menge nach Belieben)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zubereitung :

Alle Zutaten putzen, raspeln und mischen. Mit Zitronensaft, Olivenöl und Sojasoße anmachen. Oliven und Sonnenblumenkerne untermischen.

Schrot und Korn - Leserin M. Jordt aus Süderbrarup