



# Karotten-Apfel- Salat mit Sonnen- blumenkernen

## Zutaten

- 3-4 Karotten
- 1 Apfel  
Saft einer Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

- 1. Karotten waschen, schälen und raspeln.
- 2. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und raspeln.
- 3. Karotten und Apfel in eine Schüssel geben.
- 4. Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben.  
Mischen.
- 5. Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten, bis sie duften.
- 6. Über den Salat geben.



Karotte



Apfel



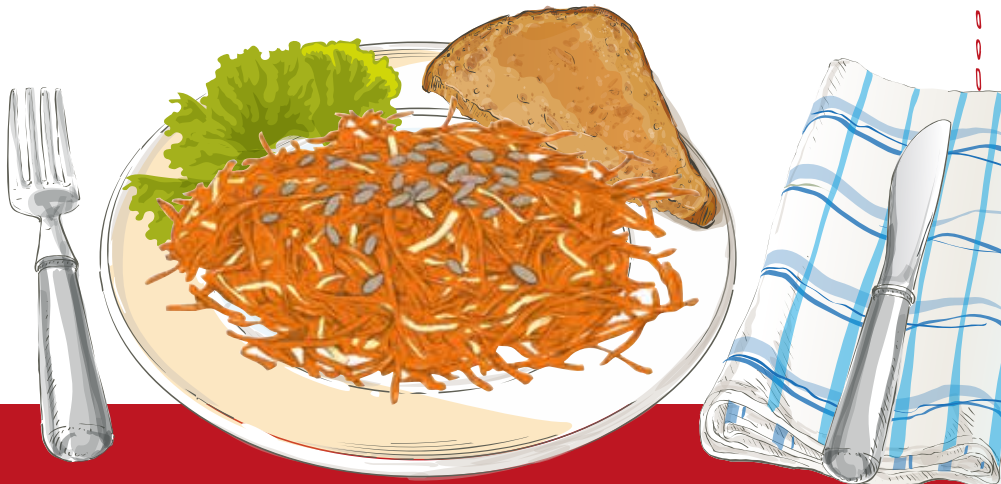
Zitrone



Sonnenblumenkerne



Sonnenblumenöl



# Die Sonnenblume

05

