

Roter Muntermacher Salat

(für 4 Personen)

Dies ist ein super leckeres Rezept für Groß und Klein als Vorspeise oder Hauptgericht. Hat eine tolle rote Farbe und schmeckt sehr fruchtig. Die Rote Beete enthält viele gesunde Powerstoffe wie Eisen und unter anderem Betain, was für gute Laune sorgt ☺. Der Ingwer hat eine entzündungshemmende Wirkung.

ca. 400 g rote Beete (ohne Schale)

1 große Möhre

300 g Äpfel, ohne Kerngehäuse (mit Schale)

3 cm Ingwerwurzel

1 reife Avocado

1 EL Zitronensaft

Die Ingwerwurzel schälen und kleinschneiden. Gemeinsam mit Roter Beete und Möhre im Multizerkleinerer oder guten Mixer kurz zerkleinern. Alternativ grob reiben. Die Äpfel in sehr kleine Stücke schneiden oder auch grob reiben.

Für das Dressing die Avocado auslöffeln und mit Zitronensaft mit einer Gabel gut zerdrücken. Oder im Mixer mixen, dann auch den Ingwer dazugeben. Mit dem Salat vermengen. Evtl. mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren entweder auf Glasteller geben oder in Servierringe füllen, was toll aussieht. Bis zum Verzehr kühl stellen. Die Servierringe erst direkt vor dem Essen entfernen. Nach Geschmack mit Sprossen garnieren.



