

Rote Bete Frischkost

Zutaten

(Für 1 Person)

120 g Rote Bete

30 g Apfel

20 g Zwiebel

3 g Rapsöl

5 g Honig

Apfelessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Die Rote Bete schälen und grob raspeln, den Apfel ebenfalls raspeln. Alles mit den feingewürfelten Zwiebeln vermengen, abschmecken und gut durchziehen lassen.

Pro Person:

Energie 113 kcal

Fett 3 g

Kohlenhydrate 18 g

BE 1,5

Eiweiß 2,2g

