

# ROHKOSTSALAT MIT MÖHRE & APFEL, SPROSSEN UND MANDELN

## Zutaten:

250 gr Möhren  
1-2 Äpfel  
15 gr Oliven- oder Sesamöl  
1 EL weißer Balsamico  
2 EL Zitronensaft  
10 gr Ahornsirup  
Pfeffer und Salz  
(schwarze Linsensprossen)  
50 gr Mandelscheiben (oder Pinienkerne etc.)  
10 gr Butter

Möhren und Äpfel reiben (je nachdem wie man die Stückchen mag – ich verwende entweder den Thermomix oder eine feine Reibe mit längeren gröberen Raster). Danach alle weiteren Zutaten (außer Mandelscheiben) vermischen und die Soße anrichten. Mandelscheiben in Butter leicht anrösten und dann zum Salat zufügen. Gern dann schwarze Linsensprossen zusätzlich zufügen (macht eine interessante farbliche Gestaltung) – alle Informationen zur eigenen Sprossenzucht finden Sie in meinem eBook:

## **Mangobohnensprossen & Linsensprossen**

Alles miteinander vermischen und servieren.

Guten Appetit.