

Apfel-Möhren-Rohkost



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 500 g säuerliche Äpfel• 500 g Möhren in Stücken• 1 EL Öl• Etwas Zucker• Saft einer Zitrone oder Orange	<ol style="list-style-type: none">1. Äpfel entkernen2. Äpfel und Möhren mithilfe einer Küchenmaschine zerkleinern3. Öl, Zucker und Saft hinzufügen und vermischen4. Wer möchte, kann noch Petersilie oder Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied