

Rote-Bete-Salat mit Vollkornbrot

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Knolle gekochte Rote Bete
- 1/2 Apfel
- 1 Möhre
- 1 EL Zitronensaft
- 30 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Meerrettich
- 1/4 Bund frische Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Petersilie
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel und Möhre waschen, putzen und dazu raspeln. Alles vermischen.

Für das Dressing Zitronensaft, Brühe und Meerrettich verquirlen, unter das Gemüse mischen und durchziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und locker untermischen. Mit Pfeffer würzen.

Den Rohkostsalat mit Vollkornbrot anrichten.

Nährwerte:

228 kcal, 6,8 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 11,7 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Divertikulose

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.09.2020

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen