

Gabrieles



Rote Rübenrohkost für 1 Person

- Zutaten: 50 g rote Rüben (rote Beete, Rohnen)
50g Karotten
50g Apfel
½ Zitrone Saft
1 Prise Salz
1EL geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Rote Rüben und Karotten fein reiben
Apfel grob reiben, sofort mit Zitronensaft vermischen
Würzen
Mit Sonnenblumenkernen bestreuen