

Karottensalat



zutaten

300 g Karotten
1 mittelgroßer Apfel
125 g Kokosjoghurt
3 EL Zitronensaft
1-2 EL Walnussöl
8 Walnusshälften
1/2 Avocado
Salz, Pfeffer, dekorative Blüten, Kräuter



zubereitung

Karotten je nach Wunsch, grob oder fein raffeln, Apfel schälen, ebenfalls mit der Reibe raffeln, mit den Karotten vermengen. Mit Zitronensaft, Kokosjoghurt, Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mittig auf einem Teller anrichten. Avocado schälen in feine Scheiben schneiden und fächerartig auf dem Teller anrichten. Mit essbaren Blüten und Kräutern dekorieren und genießen!

www.goodiesforyou.at