



REZEPT

ROTE-BEETE-ORANGEN-SALAT

ZUTATEN

Vakuumierte Rote Beete
1 Orange
Walnüsse
Zitronensaft
Etwas Honig
Oliven- oder Rapsöl
Petersilie

ZUBEREITUNG

- 01 Rote Beete in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Orange schälen und in Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken.
- 02 Alles in eine Schüssel geben.
- 03 Den Salat mit einer Mischung aus Zitronensaft, etwas Honig und Öl anmachen.
- 04 Mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.



ICH WÜNSCHE GUTEN APPETIT

Maria Stadler, Ernährungsberaterin