Service vom Hof
Erholen Genießen Erkunden

Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Rote Bete-Apfel-Rohkost

Zutaten	Zubereitung
150 g Jogurt Zitronensaft Salz Zucker evtl. 1 EL Kokosflocken	Marinade herstellen, abschmecken
400 g Rote Bete 200 g Äpfel	waschen, putzen und in der Küchenmaschine raspeln, in die Marinade geben
evtl. 4 Blatt Eissalat	auf 4 Dessertteller geben und die Rohkost darauf anrichten

www.service-vom-hof.de – Das Onlineportal mit Angeboten und Dienstleistungen der niedersächsischen Bauern

Rezept erstellt und erprobt vom Ernährungsteam der Landwirtschaftskammer Niedersachsen,
Telefon: 0441 / 801-808 oder -818.