



farmgoodies
So entsteht das Gute

WALDVIERTLER KAROTTENSALAT MIT MOHNÖL

Erstellt am 31.10.2024

Rezept von Daniela Sobotka

vegetarisch leicht 10 min

Frischer Karotten-Apfelsalat mit Mohnöl

Dieses einfache Rezept hat uns Daniela alias "Danny Bestager" gesendet. Sie verwendet knackige Karotten und süße Äpfel mit einem Hauch von Mohnöl, das nicht nur für ein nussiges Aroma sorgt, sondern auch reich an gesunden Fetten ist. Mit einer feinen Marinade wird dieser Salat zum perfekten Begleiter für jede Mahlzeit. Ideal für eine leichte Lunchbox oder als Beilage beim Abendessen.



Zutaten:

- 6 Karotten
- 2 Äpfel
- Mohnöl
- Salz
- Zucker
- Apfelbalsamessig
- Zitronensaft

Zubereitung:

Äpfel und Karotten putzen und reiben, grob reiben
Messerspitze Salz, Zucker, Apfelbalsamessig und Zitronensaft nach Geschmack
mit Mohnöl fein abschmecken



Unsere Gastautorin

Daniela Sobotka auch bekannt als "Danny Bestager" auf Insta, lebt in Niederösterreich und ist eine aktive, sportliche Mutter von zwei erwachsene Kindern. Neben ihrer Tätigkeit im Assistenzbereich widmet sie sich leidenschaftlich dem Modeln. Ihre Freizeit verbringt sie gerne mit Wandern, Zumba, Fitness und Kraftsport, wobei sie großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung und

Kalorienbewusstsein legt. Denn es ist ihr sehr wichtig auch im "fortgeschrittenen Alter" fit und gesund zu bleiben und ihre körperliche und geistige Fitness zu bewahren.

Daniela schätzt regionale Produkte und ist begeistert von den hochwertigen Farmgoodies, die nicht nur nachhaltig sind, sondern auch für jeden erschwinglich bleiben.

Danke Danny, dass du unsere Produkte verwendest 🍷 und sie mit deiner Community teilst.