

# Rote Bete - Apfel Salat



einfach



Herbst-Winter-Frühjahr



25 Minuten



vegan

## Zutaten

600 g Rote Bete, 4 Äpfel, 1 Birne, Saft einer Zitrone, 4 EL hochwertiges Olivenöl, 1 EL Sesam, Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Die Rote Bete schälen, die Äpfel und die Birne entkernen.

Tipp für Rote Bete Fans: Die Schale kann auch mitgegessen werden. Sie schmeckt allerdings intensiv und sie sollte knackig frisch sein.

Anschließend die Rote Bete, die Äpfel und die Birne mittelgrob in eine Salatschale hinein raspeln.

Dann den Zitronensaft auspressen und hinzugeben. Mit Salz & Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. Zum Schluss das Olivenöl sowie den Sesam hinzufügen und erneut gut mischen.

Schon ist der gesunde Salat mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen fertig.