

Möhren-Apfel-Rohkost



Wasche einen Bio-Apfel und eine oder zwei Bio-Karotten sehr gut ab. Lass das Kernhaus des Apfels von einem Erwachsenen entfernen. Nimm eine Reibe und rasple den Apfel und die Karotten in eine Schüssel, würze mit etwas Salz, Pfeffer, Pfefferminzblättchen und Zitronensaft, gib einen Teelöffel Salatöl dazu und vermische alles gründlich.

Erst durch das Öl kann dein Körper die Vitamine aus den Karotten verwerten.

