Rote Bete Protein Salat

Low Carb, gesund, günstig und gut vorzubereiten.

Schwierigkeit • **Zeitaufwand** •• **Kosten** •• **Inhaltsstoffe** ••••

Zutaten für 4 Portionen:

2 ungekochte Knollen Rote Bete (ca. 200g)
2 Äpfel (ca. 200g)
200g körniger Frischkäse
1 kleine Zwiebel
½ Zitrone ausgepresst
2 EL Tafel-Meerrettich (aus dem Glas)
½ Bund Schnittlauch
1 TL gemahlener Koriander
¼ TL Salz

So geht's:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Den körnigen Frischkäse mit den Zwiebelwürfeln, dem Zitronensaft , dem Meerrettich und den Gewürzen vermischen und kräftig abschmecken.

Die (rohe) Rote Bete gründlich waschen, schälen und fein raspeln.
Die Äpfel ebenfalls waschen und mit der Schale fein raspeln und alles zur körnigen Frischkäsemasse geben.

Nun den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden und den Salat damit bestreuen.
Fertig ☺

Der Salat steckt voller wertvoller Nährstoffe.
Rote Bete ist ein fantastischer Lieferant für Antioxidantien, Eisen, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine,..

Der Salat eignet sich prima als Beilagensalat zum Grillen, zum Vespern, zum Mitnehmen ins Büro, da er absolut Meal Prep geeignet ist.