

Herbst-Rezept



Rote Bete-Apfelrohkost

für 10 Kinder (4-6 Jahre), Beilage, vegetarisch



Zutaten:

- 500 g Feldsalat
- 500 g Kürbiskerne
- 30 ml Rapsöl
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Rote Bete schälen, waschen und fein raspeln.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und wenn möglich ungeschält grob raspeln.

Rote Bete mit den Äpfeln mischen, Öl und Zitronensaft unterrühren und mit Honig abschmecken.

Quelle: Das KiTa-Kochbuch Bremen, 2.Auflage 2020

Varianten

Statt Honig kann auch eine große Prise Zucker verwendet werden.

Kennzeichnungspflichtige Allergene: keine

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte