

Rote-Bete-Salat

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Kleine Zwiebel
1 EL	Obstessig
2 EL	Wasser
1 TL	Senf
2 EL	Rapsöl
150 g	Rote Bete
150 g	Äpfel

So wird's gemacht:

- Zwiebel schälen, würfeln und mit Obstessig, Wasser, Senf und Öl verrühren.
- Rote Bete schälen und grob raspeln. Ungeschälte Äpfel ebenfalls grob raspeln. Beides mit dem Dressing vermischen.

Tipp:

- Aufgrund der stark färbenden Eigenschaft des Rote Bete-Safts können bei der Zubereitung lebensmittelgeeignete Handschuhe getragen werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen