

Rote Bete(Rüben) Rohkost Salat

nach Barbara Rütting

2 rote Bete oder mehr

2 säuerliche Äpfel

1 El Öl

Kräutersalz

1 TL Honig

1/8 l saure Sahne

Zitronensaft

Zubereitung

Die roten Bete putzen und unter fließendem Wasser gut bürsten. Ich schäle sie einfach.

Hobeln, dann Äpfel waschen und mit Schale hobeln.

Mit den angegebenen Zutaten mischen und abschmecken.

Varianten:

Eine klein geschnittene Zwiebel, ein Stückchen gehobelten Sellerie und 1 Tl frisch geriebenen Meerrettich

Mutter Angelika fügt gerne scharfen Meerrettich aus dem Glas hinzu.