

# Fit durch den Sommer: Rohkost mit Möhren

Möhren-Sellerie-Rohkost für vier Personen: Der Fitmacher für den Sommer

## Zutaten

- 200 g Mohren
- 200 g Knollensellerie
- Apfel (ca. 200 g)
- 15 g frischer Ingwer
- 4-5 El Zitronensaft
- 3 EL Öl
- 1 TL Zucker
- 300 ml Dickmilch
- 10 Blätter Zitronenmelisse

## Zubereitung

- Möhren und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Apfel schälen, vierteln und entkernen.
- Möhren, Sellerie und Apfel sehr fein raspeln und in eine Schüssel geben.
- Ingwer schälen, fein reiben und zum Gemüse geben.
- 2 El Zitronensaft mit Öl und 1 Prise Zucker zum Gemüse geben und mischen.
- Dickmilch mit restlichem Zitronensaft und Zucker verrühren.
- Melisseblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- Etwas Sauce in Portionsgläser geben, Rohkost darauf verteilen und mit der Zitronenmelisse bestreuen.

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion 3 g E, 10 g F, 13 g KH = 166 kcal (694 kj)

Veröffentlicht in: *i-Punkt 7/2012*

*ABA Fachverband Offene Arbeit mit Kindern und Jugendlichen*

Quelle: [www.kochen-mit-koki.de](http://www.kochen-mit-koki.de) – Mit freundlicher Genehmigung