



## REZEPT DER WOCHE

# Apfel-Kohl-Rohkostsalat

---

### Zutaten

1-2 Äpfel  
1-2 Möhren  
1/4 - 1/2 Kohlkopf  
(z.B. Weißkohl, Rotkohl,  
Wirsing, Spitzkohl)  
  
Olivenöl  
Apfelessig  
Salz  
Pfeffer  
Kräuter der Provence

### Zubereitung

Den Kohl und die Möhren in einem Multi-Zerkleinerer zerkleinern. Alternativ die Möhren reiben und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.  
Den Apfel in kleine Stücke schneiden.

Äpfel, Kohl und Möhren in eine Schüssel geben und vermengen. Den Salat mit Olivenöl und Apfelessig anrichten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Das rohe Gemüse enthält noch besonders viele gesunde Inhaltsstoffe. Der Rohkostsalat ist somit eine richtige Vitaminbombe und ideal zur Stärkung des Immunsystems.

Guten Appetit!