



🕒 20 Min



Karotten-Orangen-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

- 300 g Karotten
- 2 Orangen
- Orangensaft von 2 Orangen
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Zubereitung ca. 20 Minuten

Zubereitung:

- Karotten ggf. schälen, mit einer Haushaltsreibe fein reiben.
- Orangen schälen, in Filets aufteilen und klein schneiden.
- Orangen Saft pressen und mit den Karotten und Orangen vermischen, Öl untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will kann es mit etwas Zimt zusätzlich würzen und dem Salat eine außergewöhnliche Note geben. Den Kindern den Salat einmal mit und einmal ohne Zimt probieren lassen. Schärft das Geschmacksbewusstsein.

Variation:

Statt Orangen Mandarinen verwenden.

