



Rezept für Steckrüben-Rohkost

300 g Steckrübe

1 Apfel

1 Orange

für die Soße:

250 g Joghurt

3 EL Distelöl

½ Zitrone

½ TL Honig

1 TL Senf

waschen, schälen und grob raspeln.

waschen und würfeln.

pellern, zerteilen, die Spalten in kleine Stücke schneiden.

mit

sowie Saft von

und

mit

verrühren. Die Frischkost mit der Joghurtsoße vermengen. Wer mag, kann Sonnenblumenkerne über der Rohkost verteilen.