



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Karottensalat – Tu mal lieber die Möhrchen...

Zubereitungszeit: 15 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 50 kcal

Karottensalat

1 kg Karotten - geschält

1 Stück(e) Zitronen

1 Teelöffel Salz

2 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

1. Die Karotten mit einer groben Röstireibe in längliche Späne hobeln, dazu die Karotte schräg halten.
2. Die Karotten in eine feste Metall- oder Kunststoffschüssel geben und mit ca. 1 - 2 TL Salz, 2 - 3 TL Zucker, dem Saft von ca. 2 Zitronen, Zimt, Cayenne und Ingwer würzen und alles gut und kräftig für ca. 1 Minute durchkneten.
3. Dabei immer wieder probieren und nach Geschmack nachwürzen.
4. Zum Schluss das Öl begeben und alles nochmals gut durchkneten.
5. Sauber gearbeitet und gut in einem sauberen Gefäß, möglichst luftfrei verdichtet (nach unten gedrückt) und abgepackt, hält sich der Salat für 3-4 Tage im Kühlschrank.