

# Karotten-Rohkost



Rezept für 2 Portionen  
Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Speiseöl / Öl	2 Esslöffel
Sauerrahm / saure Sahne	1 Dose(n) / Becher
Kokosflocken / Kokosraspeln / Kokosette	4 Esslöffel
Karotten / Möhren	20 Dekagramm
Äpfel / Apfel	1 Stk.
Zitronensaft	1 Stk.
Bienenhonig	1 Teelöffel
Gehackte Walnüsse	4 Esslöffel

## Zubereitung:

Karotten und Apfel reiben, mit Zitronensaft beträufeln.  
Honig, Öl und Sauerrahm verrühren, Kokosflocken und Walnüsse darüber streuen. Alles gut durchmischen und in Schalen anrichten.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1505-Karotten-Rohkost.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)