

Orientalischer Möhrensalat

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 20 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Gemahlener Kardamom	½ Teelöffel
Karotten / Möhren	300 g
Schnittlauch	1 Esslöffel
Dickmilch	4 Esslöffel
Erdnüsse	1 Esslöffel
Rapsöl	1 Esslöffel
Ingwerpulver	½ Teelöffel

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Kardamom und Ingwer darin kurz rösten. Vom Herd nehmen und unter die Dickmilch rühren.

Die Möhren putzen, schälen und raspeln. Die Erdnüsse grob hacken. Möhren, Dickmilch und Erdnüsse vermischen. Den Salat mit Salz würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Und das sind die Nährwerte pro Portion:

120 kcal; 4 g Eiweiß; 8 g Fett; 8 g Kohlehydrate und 5 g Ballaststoffe.

Bleibt mir nur, guten Appetit zu wünschen.

Geeignet für Diabetiker!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1697-Orientalischer-Moehrensalat.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at