



# ROTE-BETE-SALAT

## MIT ÄPFELN

### ZUTATEN (für 2 Portionen)

500 g	Rote Bete, gekocht
1	Apfel
50 g	Walnüsse
1	Zwiebel
1 EL	Apfelessig
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz

### ZUBEREITUNG

1. Die gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden.
2. Den Apfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Danach mit dem Zitronensaft vermengen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
4. Alles zusammen in einer Schüssel durchmischen.
5. Walnüsse grob hacken, hinzufügen und den fertigen Salat mit Apfelessig abschmecken.

#### **Nährwertangaben**

Energiewert	329 kcal/1378 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	8,0 g	10 %
Fett	18 g	50 %
Kohlenhydrate	29 g	36 %
Ballaststoffe gesamt	8,3 g	5 %