

Für Leib...

Möhren-Sellerie-Apfelsalat

(als Beilage für ca. 6 Personen)

Zutaten:

300 Gramm Möhren

200 Gramm Äpfel

250 Gramm Staudensellerie

Für die Marinade:

150 Gramm Vollmilchjoghurt

1-2 Esslöffel Zitronensaft

1-2 Esslöffel Sahne

Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung:

Möhren schälen, entkernen und grob raspeln,

Äpfel schälen und grob raspeln,

Den Staudensellerie putzen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Zutaten für die Marinade verrühren und alles miteinander vermengen.

Abschmecken.

Der Salat eignet sich gut zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch oder zu Kartoffelgerichten.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Danke, Gott, du sorgst für uns.

Danke, Gott, du sorgst für den Nächsten.

Danke, Gott, dass wir für andere sorgen dürfen.

Danke, Gott, dass du täglich an unserer Seite bist.

Amen.