

ROTE-BETE-SALAT

FARBE AUF DEM TELLER!



FÜR 4 PERSONEN

500 g Rote Bete
6 EL Naturjoghurt
3 EL Mayonnaise
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Knoblauchzehe
¼ TL Kurkuma
etwas Curry

SO EINFACH GEHT'S!

Rote Bete waschen und schälen (am besten Einweghandschuhe anziehen). Danach die Rote Bete auf der Reibe in grobe Streifen reiben. Für das Dressing den Joghurt mit der Mayonnaise vermischen.

Die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit den Gewürzen in das Dressing geben. Nach Geschmack nachwürzen und bis zum Verzehr im Kühlschrank durchziehen lassen.

EXTRAPORTION KALIUM, MAGNESIUM UND FOLSÄURE!