



# KAROTTENSALAT MIT JOGHURT UND PETERSILIE



## Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten:
  - Karotten schälen und fein raspeln
  - Knoblauch schälen und klein schneiden
  - Petersilie hacken
2. Karotten und Knoblauch in einer Pfanne mit dem Olivenöl ca. 5-8 Minuten dünsten. Mit etwas Zucker, 1 Teelöffel Salz sowie Pfeffer würzen.
3. Karotten mit dem Naturjoghurt und der Petersilie verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Zutaten (für 1 Schüssel Karottensalat):

800 g Karotten  
500 g Joghurt  
1 EL Olivenöl  
1-2 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer, etwas Zucker,  
frische glatte Petersilie und Zitrone

### Zubereitungszeit:

ca. 25 min

### Kategorie:

vegetarisch; glutenfrei; ballaststoffreich

### Nährwerte pro Portion:

222 kcal, 6 g Eiweiß, 14 g Fett,  
16 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe