



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