

# Spinat-Apfel-Salat



## Zutaten

- 250g Spinat
- 250g Möhren
- 250g Äpfel
- 1 fettarmer Joghurt
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Öl
- 1 TL Honig
- 3 Msp Jodsalz
- 1 TL Thymian

## Zubereitung

Spinat gut waschen, Stengel abschneiden und abtropfen lassen. Joghurt mit Obstessig und Öl, Honig, Jodsalz und Thymian verrühren. Spinat in 1 cm breite Streifen schneiden, Möhren grob raspeln, die Äpfel würfeln, unter die Salatsauce geben und gleich servieren.

Schwierigkeit



sehr leicht

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)
- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Vorspeisen](#), [Salate](#), [Spinat](#), [Möhren](#), [Äpfel](#), [Thymian](#)]

From:  
<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:  
<https://kochen.dieckmann.cloud/kochrezepte/vorspeisen/salate/spinat-apfel-salat?rev=1624300902>

Last update: **21.06.2021 20:41**

