

## Zeit für Rohkost: Süß-saurer Möhrenudel-Gurken-Salat mit Kichererbsen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



Gemüsenudeln. Die peppen einen leckeren Rohkostteller so richtig auf. Süß-sauer abgeschmeckt und mit sättigenden Kichererbsen, Sesam und ein paar Chia Samen vermischt, werden die langen Spiralen zum echten Fitnesssalat.

- 1 -

Für den Salat Gurke waschen, Möhren schälen. Eine Hälfte der Gurke in Stücke schneiden. Möhren und zweite Hälfte der Gurke mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten.

- 2 -

Kichererbsen abgießen. Paprika und Schalotte in feine Würfel schneiden.

- 3 -

Für das Dressing Dill hacken und mit restlichen Zutaten verquirlen. Mit Gemüse vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Sesam und Chia Samen garnieren.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Salat

1 Gurke  
4 Möhren  
1/2 Dose Kichererbsen  
1 gelbe Paprika  
1 Schalotte  
1 Esslöffel Sesam  
1 Esslöffel Chia Samen

#### Für das Dressing

3 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Apfelessig  
2 Esslöffel Honig  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bund Dill

#### Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Lust auf Rohkost, aber nicht so langweilige 0815-Möhrenstifte zum Dippen? Dann schnell den Spiralschneider aus der Küchenschublade gekramt und fröhlich drauf los gedreht: Knackige Karotten und saftige Gurken eignen sich nämlich perfekt für extra lange