

## Rote Bete-Frischkost mit Apfel

### Zutaten:

200 g Rote Bete

200 g Äpfel

Zitrone

Salz

2 EL Öl

Sonnenblumenkerne

### So geht's:

Für die Sauce Zwiebeln fein schneiden. Rote Bete bürsten oder schälen, gemeinsam mit den ungeschälten Äpfeln grob raspeln. Die Frischkost mit Zitronensaft etwas Öl und Salz abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und dazu geben.

Guten Appetit!