

LINSEN, ROTE BETE UND KAROTTEN-SALAT

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 ml) Vollkornsenf
- ½ Teelöffel (2 ml) Salz
- 3 Esslöffel (45 ml) Sherry-Essig
- ½ Tasse (125 ml) Rapsöl
- 3 Tassen (750 ml) ganze rote Linsen, gekocht und geschüttelt
- 3 Tassen (750 ml) Möhren, gerieben
- 3 Tassen (750 ml) Rote Bete, roh, geraspelt
- 2 Tassen (500 ml) trockene Krautsalatmischung
- 1 Tasse (250 ml) Minzblätter, grob gehackt

Nährwertangaben

Portionsgröße: ¾ Tasse (175 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 210	- Zucker 5 g
- Gesamtfett 12 g	- Eiweiß 6 g
- Gesättigtes Fett 1 g	- Natrium 350 mg
- Cholesterin 0 mg	- Kalium 466 mg
- Kohlenhydrate 21 g	- Folsäure 157 mcg
- Ballaststoffe 7 g	

Zubereitung:

1. In einer kleinen Rührschüssel Senf, Salz, Essig und Öl verquirlen.
2. In einer Rührschüssel alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.
3. Kalt lagern.