



Råkost med pangfarver!

Det her er en vaskeægte vitamin-booster for både krop og sjæl.



[Bedøm opskrift](#)



15 min



Aug – Feb



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

200 g æble

200 g knoldselleri

200 g rødbede

200 g gulerødder

1 granatæble

1 bundt basilikum, grøn

4 spsk citronolie

Salt og peber

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Mad med kærlighed" af Marie Melchior

Tilberedning

- 1 Riv æbler og rodfrugter på et rivejern eller i en foodprocessor med råkostjern. Bland det hele sammen i en skål.
- 2 Halver granatæblet og tag kernerne ud. Undgå at få de hvide hinder med.
- 3 Bland granatæblekernerne i salaten med citronolie og basilikum.
- 4 Smag til med salt og peber og servér.

