

Fenchelrohkost mit Rosinen

Zutaten:

- 1 EL Rosinen*
- 100 ml Orangensaft*
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 4 EL fettarme Dickmilch
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz*
- weißer Pfeffer*
- 1 Prise Zucker*

** im Weltladen erhältlich*

Zubereitung:

- 🌍 Die Rosinen im Orangensaft einweichen und quellen lassen.
- 🌍 Den Fenchel waschen, putzen (das Fenchelgrün zurückbehalten), halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, evtl. schälen, entkernen und grob reiben.
- 🌍 Fenchel, geriebenen Apfel und Rosinen mischen. Dickmilch mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Zucker verrühren und über die Rohkost geben.
- 🌍 Abschmecken und mit feingehacktem Fenchelgrün bestreuen.

Guten Appetit