

“Et levende væsens absolut eneste sikre beskyttelse imod ond skæbne bliver nøjagtig affødt af den beskyttelse, det selv giver alle andre levende væsener.”

Martinus

Pikant gulerodssalat

Guleroden er den af vore grøntsager, der indeholder mest A-vitamin. Da A-vitamin er fedtopløseligt, bør gulerødder spises med en smule fedtstof, hvis man vil have gavn af vitaminindholdet.

Ingredienser

Gulerødder
Æbler
Frisk ingefær
Solsikkekerner (eller nødder af enhver slags)
Tørrede abrikoser (eller rosiner)

Dressing

Livets Olie (tidselolie el. andet)
Citronsaft

Tilberedning

Solsikkekerner og abrikoser (rosiner) sættes i blød natten over.
Gulerødder, æble og ingefær rives groft.
Abrikoserne findeles.
Alt blandes og er klar til servering.

Smagsoplevelsen
bliver ofte større,
hvis du køber
økologisk.