

## Karotten Apfel Frischkost

Für eine Person:  
579 g pro Portion - 579 g Gesamtmenge

Anz.	Zutat	Menge
0,20	Karotten	200 g
	Spuma	1 g
1,7 Stück	Apfel roh	200 g
0,1 Stück	Zitrone roh	10 g
0,70	Joghurt 10% Fett	100 g
0,70 Esslöffel	Essig	10 g
2,0 Esslöffel	Walnussöl	20 g
3,0 Teelöffel	Honig	30 g
15,0	Speisesalz	8 g
0,20 Teelöffel	Pfeffer weiß	0,5 g



### Zubereitung

Karotten & Äpfel schälen, diese mit den restlichen Zutaten bis auf das Spumapulver in einem Mixer sehr fein mixen. Jetzt wird diese Masse durch ein feines Sieb gestrichen und anschließend mit einem großen Dosierlöffel Spumapulver der Firma Biozoon glatt gerührt. Alles in einen ISI Gourmet Whip 1/2 l gefüllt, mit einer Patrone begast. Kühl im Glas servieren.

### Garniertipp:

Feigen und getrocknete Datteln mit etwas Wasser fein mixen und als Topping am oder auf dem Espuma anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett, Anteil	Fett, Brennwert	Fett	Kohlenhydrate, Anteil	Kohlenhydrate, Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß
109 kcal	50,9 %	55,4 kcal	6,27 g	40,2 %	43,8 kcal	10,9 g	1,92 g

Mineralstoffe	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen	Ballaststoffe	Cholesterin	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
1,95 g	26,5 µg	6,36 mg	40,3 mg	771 µg	1,61 g	20,5 mg	2,52 g

n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
486 mg	2,04 g

<span style="color: yellow;">●</span> Fett: 50,9 % 55,4 kcal 6,27 g	<span style="color: green;">●</span> Kohlenhydrate: 40,1 % 43,8 kcal 10,8 g	<span style="color: red;">●</span> Eiweiß: 7,1 % 7,79 kcal 1,92 g	<span style="color: purple;">●</span> Dlg. Säuren: 1,5 % 1,65 kcal 0,53 g	<span style="color: cyan;">●</span> Zuckeralkohole: 0,2 % 272 cal 114 mg	<span style="color: blue;">●</span> Alkohol: -
--	--	--	--	---	---

