

Süßkartoffel-Rohkost

Zutaten:

300-400 g Süßkartoffeln
2-3 Orangen, (je nach Größe)
Saft von 1-2 Zitronen (je nach Größe)
2-3 EL Argan-Öl
3-4 EL weißer Balsamico
Salz, Zucker je nach Geschmack

Zubereitung:

Süßkartoffeln waschen und wenn möglich die Süßkartoffeln mit Schale grob in eine nicht zu kleine Schüssel raspeln, denn in der Schale sitzen die meisten Nährstoffe. Wer die Schale nicht mag, die Süßkartoffel wie eine Kartoffel schälen und grob raspeln.

Die Orangen und die Zitrone auspressen und den Saft auf die geraspelten Süßkartoffeln geben, ebenso das Argan-Öl und den weißen Balsamico. Die süßkartoffel-Rohkost gut durchmengen und je nach Geschmack etwas saurer oder süßer eventuell auch mit einer Prise Zucker oder Salz abschmecken und eine Stunde etwa einziehen lassen.

Danach in kleinen Schälchen, oder auch Gläschen anrichten und als leckere Rohkost servieren.