



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN 4 Portionen

- 12 große Karotten
- 4 mittel große Orangen
- 4 EL Weizenkeimöl von der Kanow-Mühle
- evtl. Zucker, brauner

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika

Arbeitszeit: ca. 10 Min.:
Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Die Karotten mit der Hand oder einer Küchenmaschine fein reiben.
Die Orangen auspressen und den Saft über die Karotten geben.
Das Weizenkeimöl darüber geben. Eventuell eine Prise braunen Zucker darüberstreuen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller