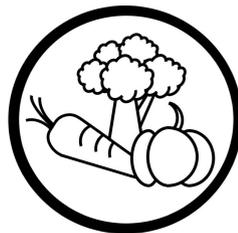


Randen Tatar



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Winter
Saison



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

2 gekochte Randen
1 Apfel

Die Randen in kleine Würfel schneiden oder grob raffeln. Den Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden.

3EL Kokos Joghurt
Frischer Meerrettich

In einer Schüssel das Joghurt mit den Randen- und Apfel Würfeln mischen. Den Meerrettich dazu reiben und je nach Gusto mehr oder weniger davon.

2 Grapefruit

Die Grapefruit mit dem Früchtemesser von der dicken Schale befreien und in Scheiben schneiden. Mit einem Speisering ausstechen. Jeweils Grapefruit und Randen-Tatar abwechselnd in den Speisering füllen.

Zusammen mit Salat und oder Lachs geniessen. Eine wunderbare Vorspeise im Winter.

