

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Rote Bete - Apfel - Rohkost mit Wildkräutern und Blüten

- 1 große Rote Bete
- 1 Apfel
- Etwas Giersch und wildes Basilikum
- 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- farblich passende Blüten, z.B. Kappuzinerkresse, Dahlien, Phlox
- Essig, Öl
- Salz, Pfeffer

Rote Beete schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel ebenfalls kleinschneiden, nicht schälen. Giersch und Basilikum hacken, untermischen.

Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten bis sie anfangen gut zu riechen, etwas abkühlen lassen, zur Rohkost geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen. Mit den Blüten anrichten.