

# Mango-Karotten-Salat

Gesamtzeit **10 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**625 kJ / 149 kcal**

Fett: **5.3 g** Eiweiss: **3.6 g**  
Kohlenhydrate: **18.1 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| <b>1</b>      | Mango                                          |
| <b>1</b>      | Lattich (oder 2 Mini-Lattich)                  |
| <b>2</b>      | Karotten                                       |
| <b>100 g</b>  | Sprossen                                       |
| <b>2 EL</b>   | Olivenöl                                       |
| <b>2.5 EL</b> | heller Balsamicoessig                          |
| <b>100 ml</b> | Apfelsaft                                      |
| <b>2.5 EL</b> | <u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u> |
| <b>1.5 EL</b> | Ahornsirup                                     |
|               | Frisch gemahlener Pfeffer                      |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Für den Salat Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in Spalten und dann in Streifen schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Karotten schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Sprossen evtl. waschen.

### Schritt 2

Für das Dressing 4 EL Mangostreifen mit Olivenöl, Essig, Apfelsaft, Sojasauce und Ahornsirup pürieren und mit Pfeffer würzen. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und servieren.