**Slaatje van rode biet, wortel en appel met notenvinaigrette (Els)**

**Wat heb je nodig voor dit rauwkost slaatje?**

* 3 - 5 grote [wortelen](http://ecobioliving.eu/gezonde-voeding/supergezonde-groenten/wortelen/) (of meer kleintjes als er binnenkort verse worteltjes in de moestuin groeien)
* 3 middelmaat rode bietjes
* 1 grote (rode) appel (of 2 kleintjes)
* 75 g hazelnoten
* sap van 1 citroen (of soms gebruiken we er 2, als ze minder sappig of kleiner zijn)
* 2 eetlepels appelciderazijn (wij gebruiken altijd biologische en troebele appelciderazijn, die is gezonder)
* peper en zout (best Keltisch zeezout of roze Hymalayazout)
* 2 à 3 eetlepels olijfolie (extra virgin)
* 1 theelepel kokobloesemsuiker of een beetje (rauwe) bio-honing
* wat (verse) peterselie

**Hoe maak je dit gezonde wortel-rodebiet-appel slaatje klaar?**

* hazelnoten fijn hakken (in een [foodprocessor](http://ecobioliving.eu/handige-keuken-tips/onze-keukenmachines/) of gewoon met een groot mes op een plank kan ook)
* citroen uitpersen
* alle ingrediënten voor de vinaigrette onder elkaar mengen (citroensap, olijfolie, appelciderazijn, peper en zout, kokospalmsuiker of honing, fijngehakte hazelnoten)
* wortelen en rode bietjes wassen en schillen met een dunschiller (of gewoon goed schoonschrobben als er binnenkort jonge worteltjes zijn)
* wortelen en [rode bieten](http://ecobioliving.eu/gezonde-voeding/supergezonde-groenten/rode-bieten/) raspen en samen in een ruime kom doen
* als laatste de appel raspen (anders wordt deze al snel bruin en dat ziet er minder aantrekkelijk uit), gewoon met de schil eraan
* geraspte appel en notenvinaigrette mee onder de wortel en rode bietjes mengen
* deze kom dan met een deksel erop in de koelkast zetten tot je ze nodig hebt  (het wordt lekkerder als het goed koel is en als de smaken wat hebben kunnen 'trekken', daarom maken wij dit altijd ruim vooraf al klaar)