



Raus aus der Komfortzone – Rein in einen gesunden Körper Rezeptsammlung

Nr. 1

Linsen – Sprossen – Gemüse Salat

Mengenangaben gibt es keine oder nur als Anhaltspunkte

Braune schwäbische Linsen
Sprossen aus grünen Mungobohnen
Karotten
Rote Beete
Orange
Bärlauch
Frühlingszwiebel
Frische Petersilie
2 Datteln
1 Teelöffel Meerrettich
Zitronensaft
Walnussöl
Olivenöl
Salz
Pfeffer



Die Mengenangaben einfach so wie ihr das braucht. Für mich habe ich es als volle Mahlzeit zubereitet. Sprich einen großen Teller voll.

Zum satt werden!

Linsen nach Vorgabe einweichen und kochen
Sprossen einweichen und sprießen lassen. Ich habe immer Sprossen in Arbeit in Keimgläsern, ca. 2 Tage Vorbereitung.
Karotten und Rote Beete gemeinsam bissfest kochen.
Aus Datteln, Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Meerrettich, Zitronensaft Ölen und Gewürzen eine Salatsoße machen und unterrühren.
Fertig.

Guten Appetit und kommt gut durch die Zeit!