



## Unsere Kochanregungen...

### Gemischter Salat mit Feldsalat



#### Zutatenliste

##### Zutaten für 4 Portionen

400	g	Feldsalat
2	Stk	rote Paprika-Schoten
3	Stk	Champignons
2	Stk	Avocados
2	Stk	Möhren
200	g	Sprossen-Mix
1	Stk	Zwiebel

##### Marinade:

-	Agavendicksaft
-	Honig-Essig
-	Kräutersalz
-	Olivenöl
-	Wasser
-	Salz nach Geschmack

#### Zubereitung

Feldsalat waschen, Paprika in dünne Streifen schneiden

Avocado auf der Schale dünn oder in Würfel schneiden

Möhren als „Spaghetti“ oder in dünne Stifte schneiden

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Alles mit der Marinade zusammen in einer großen Schüssel mischen.

#### Rezeptdetails

**Vegetarisch** Ja

**Vegan** Ja

**Portionen** 4

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Schwierigkeit** Einfach

Bei allen Vorschlägen verzichten wir bewußt auf Angaben zu Nährwert, Brennwert, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralien usw., weil diese Angaben bei vollwertiger pflanzenbasierter Ernährung nicht beachtet werden müssen. Isoliert betrachtet haben sie keinen ernährungsphysiologischen Einfluss. Die Nährstoffe aus naturbelassener, gesunder pflanzlicher Nahrung verwertet unser Körper ganz allein richtig und verarbeitet sie so, wie er sie braucht.