



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Bunter Hirsesalat

Zutaten

300 g rohes, buntes Gemüse nach Wahl

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.5 Bündel frische, gemischte Kräuter

100 g Hirse

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 360 kcal

Zubereitung

1. Hirse waschen und laut Packungsbeilage kochen (ca. 15 Minuten mit doppelter Menge Wasser) und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

3. Die Kräuter waschen und fein hacken.

4. Nun alles in eine große Schüssel geben.

5. Mit dem Dr. Budwig Omega-3 Öl und dem Zitronensaft übergießen und gut durchmischen.
6. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.