



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://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.