



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Fruchtiger Belugalinsen-Salat

Zutaten

1 Teelöffel Zitronensaft

2 ml Gewürzmischung "Schütz Dich" der Gewürzmühle

Brecht

0.5 Teelöffel Curry

2 Esslöffel frische Kresse

0.5 Teelöffel Akazienhonig

50 g Belugalinsen

1 Prise(n) Salz, bunter Pfeffer

1 Mittelgroße(s) Rote Bete

1 Mittelgroße(s) Apfel

2 Handvoll Feldsalat

45 g Feta

2 Esslöffel Omega-3 Zellgold für die Generation 50plus

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 317 kcal

Zubereitung

1. Die Belugalinsen abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser (doppelte Menge) ca. 25 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und in feine Scheiben oder Stifte hobeln.
3. Den Apfel waschen und in feine Würfel schneiden.
4. Aus Dr. Budwig Omega-3 Zellgold für die Generation 50plus, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry, der Gewürzmischung "Schütz Dich" und Akazienhonig ein Dressing zubereiten.
5. Die Rote Bete und Apfelstücke in dem Dressing marinieren.
6. Anschließend die Belugalinsen dazugeben (der Salat kann auch mit lauwarmen Linsen prima gegessen werden) vorsichtig mischen und auf den Feldsalat geben.
7. Feta und Kresse darüberstreuen.