



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Sprossensalat mit Leinöl

Sprossensalat

20 g Alfalfa Sprossen

30 g Rucola

0.5 Stück(e) Zwiebel, rot

Zubereitungszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 371 kcal

Dressing

1 Esslöffel Tahin

1 Teelöffel Reisessig

1 Teelöffel Ahornsirup

1 Teelöffel Misopaste

0.5 Teelöffel Ingwer, gemahlen

0.5 Teelöffel Knoblauch, gemahlen

Saft einer Zitrone

1.5 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

Topping

1 Teelöffel Kürbiskerne

1 Teelöffel Sesam

1 Teelöffel Sonnenblumenkerne

Sprossensalat

1.

Sprossen und Rucola gründlich waschen, trocknen und in eine Schale geben. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und darauf streuen.

2.

Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Glas geben und mit einer Gabel glatt rühren. Das Dressing über den Salat geben und gut unterrühren, die Kerne darüber streuen und servieren.