



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)

---



## 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.