



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Tomatensalat mit Minze Original Öl-Eiweiß-Kost

Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.3 Teelöffel Honig

0.5 cm Ingwer

1 Esslöffel Kürbiskerne

125 g Tomaten

1 Mittelgroße(s) Zwiebel

3 Blatt Pfefferminz

2 Prise(n) bunter Pfeffer

2 Prise(n) Salz

1 Teelöffel Kürbiskernöl

Zubereitung

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 268 kcal

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und zur Seite stellen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten auf eine Servierplatte oder in eine Schale schichten.
4. Die Zwiebeln fein würfeln, Pfefferminzblätter hacken und den Ingwer fein reiben.
5. Für das Dressing Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Kürbiskernöl mischen.
6. Nun die Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Honig und den Ingwer miteinander mischen und zu dem Öl geben.
7. Die gehackten Pfefferminzblätter dazugeben und über die Tomaten geben.
8. Die Kürbiskerne darüber verteilen, durchziehen lassen und genießen.