



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Weißer Bohnen Salat mit Budwig Leinöl-Dressing

Zutaten

60 g Weiße Bohnen, getrocknet

0.3 Mittelgroße(s) rote Paprikaschote

1 Teelöffel Apfelessig oder Zitronensaft

50 g Feta

1 Esslöffel getrocknete Tomaten

2 Prise(n) Pfeffer

2 Prise(n) Salz

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Prise(n) Paprikapulver

1 Esslöffel Petersilie

0.3 Mittelgroße(s) Salatgurke

Zubereitung

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 394 kcal

1. Die weißen Bohnen über Nacht in 500 ml Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen abwaschen und in frischem Wasser ca. 75 Minuten kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in Würfel schneiden.
4. Den Feta ebenfalls würfeln.
5. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Apfelessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
6. Die Petersilie und die getrockneten Tomaten hacken.
7. Das Gemüse mit den getrockneten Tomaten, der Petersilie und dem Dressing mischen.
8. Die weißen Bohnen abtropfen lassen und unter das Gemüse geben.
9. Den Feta darüber streuen und mit Petersilie garnieren.