



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Wildkräuter-Salat mit Löwenzahn und Knoblauch

Zutaten

6 Esslöffel Omega-3 Leinöl

150 g Buchweizengrütze

2 Esslöffel Braten & Backen

1 Teelöffel Agavendicksaft

1 Stange(n) Lauch

1 Bündel frischer Löwenzahn

2 Stück(e) Knoblauchzehe(n)

1 Stück(e) Zitrone

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 409 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch waschen und putzen. Von der Lauchstange werden die weichen, hellen Anteile sehr fein geschnitten.

2. Kräuter waschen und trocken tupfen. Von allen Kräutern und Salaten nimmt man etwa eine Handvoll und schneidet diese klein.

3. Aus Dr. Budwig Omega-3 Öl, Zitronensaft, Agavendicksaft, den zerdrückten oder zerteilten Knoblauchzehen und den gesamten Kräutern eine Sauce mischen und ca. 1 Stunde gut durchziehen lassen.

4. Grünkern oder Buchweizen im geschmolzenem Kokosöl anrösten und dem Kräutersalat anschließend beimischen.