



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Wildkräutersalat

Salat

200 g Brunnen- oder Erbsenkresse (Microgreens, gesamtes Gras samt Stil verwenden)

1 Handvoll Wildkräuter (Brennessel, Giersch o. Ä.)

1 Handvoll Gänseblümchen

0.3 Stück(e) Mango

5 Stück(e) Walnüsse

Zubereitungszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 64 kcal

Dressing

0.3 Stück(e) Mango

2 Esslöffel Dr. Budwig Hanföl

1 Esslöffel Apfelsaft

0.5 Stück(e) Zitrone

Kräutersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wildkräutersalat

1. Die Kresse sowie die Wildkräuter waschen, gut trocknen. Von den Gänseblümchen die Stiele entfernen. Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken.
2. Für das Dressing die Mango klein schneiden, samt restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf Apfelsaft oder Wasser hinzufügen. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat auf einem Teller verteilen und mit dem Dressing gut vermengen. Etwas ziehen lassen. Im Anschluss die Gänseblümchen sowie Mangostückchen und gehackte Walnüsse darüber verteilen.