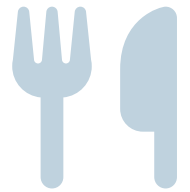




Erfrischender Frühlingsalat

Zubereitung

- Topf mit etwas Wasser füllen und Wasser zum Kochen bringen
- Geschnittenen Spargel und Erbsen hinzufügen, 3 bis 5 Minuten dünsten
- Abschöpfen, etwas auskühlen lassen und mit restlichen Zutaten mischen
- Würzen und mit Olivenöl und Essig abschmecken
- Lauwarm oder abgekühlt servieren



Was braucht es?

- 300 g Bio-Spargel grün, geschält, Enden entfernt, in ca. 4 cm große Stücke geschnitten
- 2 Handvoll bittere Salatblätter (Endivien, Radicchio)
- Handvoll Erbsen
- 4 EL getrocknete oder frische Heidelbeeren
- 2-3 EL Mandelsplitter
- 3 getrocknete oder frische Feigen
- ½ EL Balsamicoessig oder Marillenessig
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Gewürze: frische Dille gehackt, Prise Salz

Wirkung

- Spargel erfrischt das Blut und wirkt reinigend
- Bitterer Blattsalat wirkt verdauungsfördernd und reinigend
- Mandeln befeuchten Haut und Lunge und sind sehr mineralstoffreich
- Feigen stärken die Verdauungsmitteln und sind eine gute Kalziumquelle, wirken basisch
- Heidelbeeren nähren das Blut und die Augen, gut bei Stress
- Dille stärkt die Nerven, wirkt verdauungsfördernd

Tipp:

- Grüner Bio-Spargel kann auch mit Schale verarbeitet werden