

nutri Entgiftungssalat !!!

- ∞ 250 g Topinambur geschält und dünn gehobelt
- ∞ 200 g bio kleine Tomaten halbiert
- ∞ 200 g Erbsen in Gemüsebrühe al dente gekocht
- ∞ 1 bio gelbe Paprika in dünnen Scheiben geschnitten
- ∞ Einige Blätter Endivien in Stücken geschnitten
- ∞ 50 g Sesamsamen, schwarz und weiß gemischt und 50 g Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht rösten
- ∞ 4 schöne Paranüsse grob gehackt
- ∞ 1 Tasse Hirse in 2 Tassen Gemüsebrühe gekocht
- ∞ 1 Tasse Sojabohnen vorgekocht
- ∞ 1 Bund Schnittlauch ganz frisch in Röllchen geschnitten
- ∞ 1 Bund Petersilie oder Kerbel gehackt

Alles gut mischen und mit 2 Essl Weizenkeimöl, 4 Essl Olivenöl, Zest und Saft von 2 Bio Zitronen würzen. Himalaya Salz und Pfeffer von der Mühle nach Geschmack !

Viel Spaß beim kochen!



Angela Cristina Hering
www.nutrisurya.com
Tel 0172 9189822

