

Heimischer Superfood Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Romana Salatherz und/ oder 1 Handvoll Bärlauch
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Frühlingszwiebel nach Belieben
- 100 g Heidelbeeren
- Eine Handvoll Walnüsse
- 2 EL Hanfsamen

Zutaten für das Dressing:

- 6 Minzblätter
- 1 Zitrone
- 150 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Romana Salat und / oder Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls fein schneiden.
2. Apfel fein reiben und anschließend mit allen Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander zu einer cremigen Sauce pürieren. Dressing über den Salat geben und alles verrühren.

Glutenfrei, vegan