

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Bunte Sommersalate (1)

Birne-Edelpilzkäse-Sommersalat:

- Birnen in Stückchen geschnitten
- Edelpilzkäse in Stücke geschnitten
- Staudensellerie in Scheiben geschnitten
- Mais
- Heidelbeeren
- Walnüsse grob zerkleinert
- Saft einer Orange
- Kräutersalz und Pfeffer
- Apfelessig und Rapsöl



Linsen-Champignon-Sommersalat

- Linsen frisch gekocht oder aus der Dose
- Champignon in Scheiben geschnitten
- Cockailtomaten in Scheiben geschnitten
- Paprikaschote in Streifen geschnitten
- Ein Stück Radiccio in Streifen geschnitten
- Mais
- Frühlingszwiebeln fein geschnitten
- Kräutersalz und Pfeffer
- Weißer Balsamico und Rapsöl



Blattsalate mit Erdbeeren und Erdnüssen

- Bunte Blattsalat-Mischung oder Feldsalat
- Kohlrabi in dünne Streifen geschnitten
- Erdbeeren geviertelt
- Linsen frisch gekocht oder aus der Dose
- Erdnüsse (besser ungesalzen)
- Frühlingszwiebel fein geschnitten
- Kräutersalz und Pfeffer
- Weißer Balsamico und Rapsöl

