

gekeimter Linsensalat



PORTIONEN

8



DAUER

20 Min. (+ 2 Tage)



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

200 g	Linsen (z. B. Beluga)
1/2 Stange	Lauch
1/2	Paprika
1/2	Avocado
200 g	Tomaten
3 EL	Sojamilch
3 EL	Zitronensaft
1-2 EL	Kräutersalz
1 Handvoll	Petersilie
3 EL	gemahlene Sonnenblumen und Kürbiskerne



BESCHREIBUNG

Die Keimlinge bringen eine wertvolle Bereicherung in den Winter. Linsen sind zudem eine hervorragende Eiweißquelle. Die Kombination aus Lauch, Paprika und Avocado macht den Salat erfrischend, schmackhaft und cremig.

ZUBEREITUNG

1. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Im Sieb 2 Tage keimen lassen, dabei 2 x täglich wässern.
3. 1 Liter Wasser aufkochen, gekeimte Linsen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann Wasser abgießen, Linsen in eine Schüssel geben.
4. Lauch in Ringe, Paprika, Avocado und Tomaten in Stücke schneiden und zu den Linsen geben.
5. Alle weiteren Zutaten dazugeben und gut verrühren.
6. Mit Petersilie dekorieren.