

Fruchtiger Linsensalat						Zeit: 25 min
Nährwerte:						vegan laktosefrei glutenfrei
	Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	
3 Portionen / Tage	810	1330	70	34	179	
Pro Portion / Tag	270	444	24	11	60	

Zutaten:

250	g	Beluga Linsen
2	Stangen	Staudensellerie
100	g	eingelegte oder frische Möhren
100	g	Zuckerschoten
4	El	kaltgepresstes Raps-, Sonnenblumen- oder Salatö l
3	El	Fruchtessig z.B. Apfel (nach Geschmack auch mehr)
1	Stk	Apfel oder Birne
		Salz, Pfeffer

Herstellung:

- Beluga-Linsen etwa 20 Minuten in Salzwasser garkochen.
- Möhren, Staudensellerie in Würfel, Zuckerschoten in Streifen schneiden.
- Den Apfel raspeln oder ebenfalls in Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
- Linsen durch ein Sieb abgießen und noch warm in die Schüssel geben.
- Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Alternativen:

- Gemüse und Obst der Saison verwenden!