



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fruchtiger Chinakohlsalat mit Ziegenkäsetalern

Zutaten

0.5 Stück(e) Granatapfel

1 Teelöffel Natursüße

1 Esslöffel Petersilie

1 Teelöffel Apfelessig

3 Scheibe(n) Ziegenkäserolle

0.3 Kopf Chinakohl

2 Prise(n) Zimt, Paprikapulver

4 Prise(n) Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Kerne und Nüsse Ihrer Wahl

0.3 Teelöffel Petersilie

1 Esslöffel Linufit® Pur

1 Esslöffel Saft einer Apfelsine/ Zitrone

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 369 kcal

Zubereitung

1. Kerne in einer Pfanne ohne weitere Fettzugabe anrösten.
2. 1 EL für die Ziegenkäsetaler hacken und zur Seite stellen.
3. Chinakohl waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.
4. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken.
5. 1 TL Petersilie für die Budwig Vinaigrette zur Seite stellen.
6. Die fruchtige Vinaigrette aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Apfelessig, Orangen- oder Zitronensaft, Honig, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zimt anrühren, abschmecken und kalt stellen, oder in ein verschließbares Gefäß zum Mitnehmen füllen.
7. Für die Ziegenkäsescheiben die gehackten Kerne mit Dr. Budwig Linufit Energiemix nach Ihrer Wahl mischen.
8. Die Ziegenkäsescheiben darin wenden.
9. Honig über die Ziegenkäsetaler träufeln und kaltstellen.
10. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen (ggf. als Tipp: in einer Schüssel mit Wasser die Kerne „unter Wasser“ lösen).
11. Chinakohl und Granatapfelkerne miteinander vorsichtig vermengen.

12. Abschließend die Kerne darüber verteilen und die Vinaigrette vor dem Verzehr über den Salat geben, mischen und etwas ziehen lassen.

13. Die Ziegenkäsetaler dazu servieren.