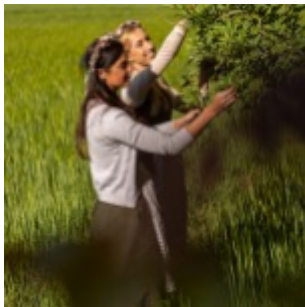


Wildkräuter Salat mit essbaren Blüten



Rezept

2 Portionen als Hauptspeise | 4 Portionen als Beilage

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

Von Wald & Wiese:

- 2 Handvoll Löwenzahnblätter
- Einige Löwenzahnblüten
- Einige Gänseblümchen
- Einige Zweige wilder Thymian

Aus dem Garten:

- 2 Handvoll Gartensalat
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 Handvoll Rucola

Zum Abmachen:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelessig
- 1 Prise Kräutersalz

Für das Topping:

- 1/2 Pkg. **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen** {entspricht 50 g}

Zubereitung:

Salat und essbare Blüten waschen. Löwenzahnblätter, Salat und Spinat mit Öl, Essig und Salz abmachen. Salat mit essbaren Blüten, wildem Thymian und **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen** garniert servieren.

TIPP: Dazu passt ein Kräuter-Zitronenwasser. Dafür Wasser mit Kräutern und Zitronenscheiben für eine Stunde ansetzen.

www.land-leben.com