

Spargelsalat

(für 2 Personen, pro Person 380 g)



Klinik von Weckbecker
Fachklinik für Naturheilverfahren

1 Mandel-Sesam-Tofu, würfeln und fein zerhacken.

2 Avocado zu Mus zerdrücken.

3 Das holzige Ende des Spargels entfernen, die Spitzen 3–4 cm lang belassen und den Rest in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden.

4

Paprika und Kohlrabi in feine Würfel schneiden.

5 Sojajoghurt, Tofu und Avocado-mus nach Belieben mit Wasser zu einer Soße anrühren

6 Mit den Gewürzen abschmecken und mit Spargel, Paprika und Kohlrabi vermischen.

7

Anschließend den Feldsalat unterheben und die einzelnen Portionen mit Walnüssen garnieren.

Guten Appetit!

Nährstoffrelation
pro Person:
229 kcal
16 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß
15 g Fett

Zutaten

150 g Sojajoghurt
alternativ: Naturjoghurt
50 g Mandel-Sesam-Tofu
50 g Avocado
250 g grüner Spargel
75 g Paprika
75 g Kohlrabi
100 g Feldsalat
alternativ: in Streifen
geschnittener Spinat
10 g Walnüsse

Gewürze

Asia
Kräutersalz
Bärlauch
Schnittlauch
Schalotten
Ume Su oder Balsamico-Essig

Nicht nur lecker, sondern auch reich an Mineralstoffen & Vitaminen*:

Avocado	Kalium, Kupfer, Zink, Vitamine B3 + B5 + B6, Biotin
Spargel	Kuper, Jodid, Fluorid, Vitamine E + B1 + B5 + C, Folsäure
Paprika	Selen, Vitamine E + C, Folsäure
Kohlrabi	Magnesium, Vitamine B3 + C, Folsäure
Feldsalat	Eisen, Vitamine A + C, Folsäure
Walnüsse	Fluorid, Vitamin B6, Folsäure

(*Liste nicht vollständig, Auswahl nach besonders hohem Gehalt)