



## Luxus Sprossen-Salat – ca. 2 Portionen

(Einweich- und Keimzeit für die Sprossen bedenken)

Zuerst das Dressing zubereiten. Dazu folgende Zutaten mit dem Schneebesen gut cremig mixen:

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL dunkler Balsamicoessig ohne Zucker
- 1 guter TL Senf ohne Zucker
- 1 guter TL Mandelmus, hell oder dunkel
- 1 TL Bio-Sojasoße, z. B. milde oder kräftige Sorte „Shoyu“ oder „Tamari“
- 1 gestr. TL Honig, milde Sorte

Dann das Gemüse (*die Menge richtet sich nach dem Esser*) waschen, putzen und wie folgt zubereiten:

- ½ Porreestange, längs halbiert und in feine Streifen geschnitten
- 1 Paprikaschote, rot oder gelb, fein gewürfelt
- 6 – 8 Champignons, halbiert und fein gescheibelt
- ¼ - ½ Gurke, längs halbiert und in feine Scheiben geschnitten
- 1 - 2 Karotte/n, längs halbiert und in feine Scheiben geschnitten

Meersalzflöcken oder Kräutersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Das Gemüse in eine Salatschüssel geben, mit Meersalzflöcken oder Kräutersalz und Pfeffer überstreuen. Salat vermengen.

Dressing übergießen und untermengen. Den Salat 5 Minuten durchziehen lassen, nochmals vermengen und abschmecken. Ggf. noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

- ½ Tasse eingeweichte und angekeimte Mungbohnen
- ½ Tasse eingeweichte und angekeimte braune Linsen

Über den Salat streuen und servieren.