



🕒 45 Min | 30 Min



LINSEN-APFEL-SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 Becher Linsen
- 5 Becher Wasser
- 1 Stk Lorbeerblatt
- 2 Stk Äpfel
- 1 Stk Zwiebel
- ½ Bund Petersilie

Salatsoße

- 1 TL Senf
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Dauer:

Ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- Linsen mit geschälter Knoblauchzehe und Lorbeerblatt ca. 30 kochen. Abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen und in eine Salatschüssel geben.
- Apfel, Zwiebel und Petersilie klein schneiden und dazugeben.
- Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Zum Salat geben und gut durchmischen.

HIMBEER-BROMBEERBLÄTTER TEE

Zutaten:

- Junge Himbeer- oder Brombeerblätter
- getrocknete Himbeeren oder Brombeeren

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- Blätter nach der Ernte einige Tage trocknen lassen.
- Klein reiben und in Teebeutel abfüllen. Mit getrockneten Früchten ergänzen.
- Pro Teebeutel etwa 1-2 Esslöffel befüllen und verschließen.