



beliebig

10 Min



# Gänseblümchen-Löwenzahn-Salat

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Handvoll Gänseblümchen Blätter
- 1 Handvoll Löwenzahn Blätter
- Gänseblümchen Blüten
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- Salz

## Variation:

- $\frac{1}{2}$  Kopfsalat oder 100 g Feldsalat

## Variation:

Auch die Blüten von Veilchen, Taubnessel oder der Gundelrebe wachsen im Frühjahr und können verwendet werden.

## Dauer:

Vorbereitung: Spaziergang in der Natur

Zubereitung: 10 Minuten

## Zubereitung:

Die Gänseblümchen und Löwenzahn Blätter gut waschen, etwas klein schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Öl abschmecken, mit den Blüten dekorieren.

Kinder finden es spannend, Blüten zu essen.

Die Blätter sind eventuell bitter. Junge Blätter sind weniger bitter, deshalb beim Sammeln kleine, jüngere Blätter bevorzugen.

Der Salat kann auch mit Feldsalat oder Kopfsalat gestreckt werden, damit er weniger bitter schmeckt.