

PIÑA GREENS LINSEN SALAT

Sommerlicher Salat mit exotischem Spinat-Ananas-Dressing - ideal z.B. als leckere Grillbeilage!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN

Salat:

- 200g Salat Deiner Wahl (z.B. Kopfsalat, Babyspinat, Rucola...)
- 80g schwarze Belugalinsen
- 1 kleine Mango
- 100g Feta
- 200g Rote Beete (gekocht)
- 30g Pinienkerne

Dressing:

- Piña Greens Blend von 1A Reinstoffe
- Salz & Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- nach Belieben etwas Olivenöl



ZUBEREITUNG

1. Schwarze Linsen in der doppelten Menge an Wasser für circa 20 Minuten gar kochen.
2. Salat Deiner Wahl waschen und trocken schleudern.
3. Mango, gekochte Rote Beete & Feta in mundgerechte Stücke schneiden.
4. In einer kleinen Schüssel den halben Piña Greens Blend, Zitronensaft, Salz & Pfeffer vermengen. Nach Belieben kannst Du gerne etwas Olivenöl hinzufügen. Den restlichen Blend kannst Du gerne als Smoothie genießen!
5. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
6. Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss mit gerösteten Pinienkernen garnieren. Voilà - lass Dir Deinen Sommersalat schmecken!



VEJO SCIENCE FACT

Der grüne Blend von 1A Reinstoffe liefert Dir wichtige Nährstoffe. Unter anderem enthält die Ananas das entzündungshemmende Enzym Bromelain. Spirulina glänzt mit einem hohen Eisengehalt, der besonders für Frauen & Sportler sehr wichtig ist.