

EMPFEHLENSWERT BEI:

- > Schmerzen
- > Rheuma
- > Arthrose & Co.

Ideal zum  
Mitnehmen!

# PRO- REGENERATIV SALAT!

## ZUTATEN (für 3 Gläser):

- 100 g TischleinDeckDich
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kichererbsen (Glas)
- ½ Eisbergsalat
- 1 Apfel, säuerlich
- ½ rote Paprika
- 1 EL Kürbiskerne
- 70 g Mais
- 120 g Käsewürfel
- Kräutersalz, Pfeffer, Gewürze



## ZUBEREITUNG:

TischleinDeckDich mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen, würzen und 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. Den Eisbergsalat, den Apfel und die Paprika waschen und kleinschneiden. Den Mais und die Kichererbsen abgießen und ggf. abwaschen.

Für das Dressing den Schnittlauch waschen, kleinschneiden, mit den übrigen Zutaten vermischen und von unten nach oben ins Glas schichten: Dressing, Kichererbsen, Apfel, Paprika, Salat, TischleinDeckDich, Mais, Käse. Kurz vor dem Essen schütteln und genießen.

## Für das Dressing:

- 200 g Frühlingsquark
- je 1 EL Oliven- und Leinöl
- 3 EL Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 – 2 TL WurzelKraft

>> [youtube.com/pjentschura](https://youtube.com/pjentschura)

