

7 Gemüsesalat mit Baumnüssen

Element Zubereitung



Gemüse in kleine Stücke schneiden
im Bambussteamer (s. Seite 32)
ca 5 Min bissfest garen
vom Kochherd nehmen



Sauce:

4 El Baumnussöl und
2 El Olivenöl in eine Salat-Schüssel geben



1 Zwiebel fein schneiden und begeben
mit Pfeffer
Cayennepfeffer
Meerrettich würzen



etwas Salz



4 EL milder weisser Essig
1 El Quark



etwas Curcuma



Gemüse und grob gehackte Baumnüsse
darunterziehen
alles gut verrühren
mit ganzen Baumnüssen garnieren



Schnittlauch fein geschnitten darüberstreuen

Zutaten



Zucchini (gelb
oder grün)
grüne Bohnen
Brokkoli
Karotte
Kefen
Erbsen
(generell Saison-
Gemüse)
Zwiebel
Schnittlauch
Baumnüsse
Quark
Essig
Olivenöl
Baumnussöl
Meerrettich
Pfeffer
Cayennepfeffer
Curcuma
Salz

...regeneriert und stärkt

Wirkung

baut Körperkräfte wieder auf
und verteilt die Energie

Anwenden bei

Erschöpfung
nervlicher Anspannung
unruhigem Schlaf

Gesundheitstipps

Gemüse wirkt generell
entspannend und hilft
dem Körper, sich in der
Nacht zu erholen und
neue Kräfte zu bilden.
Walnüsse fördern das
Wachstum. Sie enthalten
viel Magnesium, dies wirkt
positiv auf den Blutdruck.

