

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Feldsalat mit Linsensprossen

150 g Feldsalat	putzen, waschen
150 g Tomaten	achteln, in Stückchen schneiden, mit
Linsensprossen (100 g Rohgewicht)	mischen.
1 Avocado	halbieren, entsteinen, schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit
Zitronensaft	beträufeln.
1 Ei Obstessig	Aus:
3 El kaltgepr. Distelöl	und
Apfeldicksaft	eine Marinade rühren, über den Feldsalat, die Tomaten und die Linsensprossen geben, durchmischen und auf vier Teller verteilen. Salat mit Avocadoscheiben und mit Eiachteln garnieren. Die restliche Salatsauce mit dem restlichen Zitronensaft mischen und über die Avocadoscheiben träufeln.
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	
2 weich gek. Eier (Gew.-Kl. 2)	

Gesamt: 1054,2 kcal : 4 = 263,55 kcal