

Rote Rüben einmal anders

Diese tolle Farbe alleine macht schon gute Laune und bietet mit seinen Antioxidantien nur Gutes für unseren Körper.

Duftender Garam Masala, Apfel und frische Minze schmecken einfach wunderbar.

Diese Gericht tut unserer Haut gut, ist perfekt für die Knochen und den Energiehaushalt, unterstützt das Gedächtnis, und tut auch dem Herzen gut.

120 Gramm gekochte rote Rüben fein würfeln

150 Gramm festen Joghurt funktioniert auch mit veganem Joghurt perfekt!

1 TL Garam Masala

1 Handvoll Minze oder Petersilie klein geschnitten

1 TL Zitronensaft

1 TL gesundes und kaltgepresstes Sonnenblumenöl

1 Apfel klein geschnitten

Salz ich nehme am liebsten mein rotes Rüben Salz oder Krensalz und dazu Pfeffer frisch gemörsert sowie meine Mischung ohne Salz - Gartenfeld mit Pastinaken, Petersilien Wurzel und mehr...

Alle Zutaten außer der Minze in einer Schüssel vermischen.

Mindestens für 20 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren mit der frischen Minze bestreuen, nochmals abschmecken – FERTIG!

Der Salat hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage.

Garam Masala besteht aus:

Kreuzkümmel

Zimt

Schwarzem Pfeffer

Muskatnuss

Kardamon

Gewürznelken



Kann auch problemlos selber zusammen gemischt werden!

Die leckeren und gesunden „Rohnen“ gibt es bei mir in der Kräuterranke – jeden Mittwoch Nachmittag und Donnerstag Vormittag.

Salz und Gartenfeld Mischung natürlich auch, sowie wunderbare und gesunde Öle vom Biohof Katter.