



Einfach. Schnell. Nahrhaft.

Beluga-Linsen- Mango Salat



2 Portionen über den Tag
verteilt oder 1 Tagesration

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Zutaten

Salat

- 1 ½ Cup gekeimte und kurz gekochte Beluga Linsen
- 1 Cup Mango (gewürfelt)
- 1 Cup Spitzpaprika
- ½ Cup Korianderblätter
- 1 ½ Stangen Lauchzwiebeln

Dressing

- Saft einer halben Orange
- Saft einer halben Zitrone
- 1 cm Stück Ingwer
- 1 EL Agavensirup
- 1 Knoblauchzehe
- Salz/ Pfeffer nach Belieben
- ½ Chilischote (getrocknet, klein)
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

Dressing-Zutaten in ein kleines Glas geben (ca. 100 ml) und gut schütteln.

Alle Zutaten zusammen geben und gut durchmischen.

Zutaten
Dressing

