

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner  
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Feldsalat mit weißen Bohnen & Birne und Walnusstopping



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 4 Zutaten– in ca. 15 Minuten auf dem Tisch

### Zutaten

- 2 Hände voll Feldsalat – putzen und waschen
- 1 Glas weiße Bohnen – die Bohnen kurz abspülen in einem Sieb und abtropfen lassen
- 1 Birne – waschen und entkernen, dann in grobe Würfel schneiden
- Gehackte Walnüsse – Menge nach Geschmack (wer mag, kann sie natürlich auch noch karamellisieren)
- Für einen zusätzlicher Farbtupfer würden sich Granatapfelkerne hervorragend anbieten

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



## Zutaten für die Sauce

- 1 El Cashewmus
- 1-2 Tl Weiß Weinessig
- Wasser zum aufrühren
- Kräutersalz & bunter Pfeffer

Mus und Weißwein Essig mit der erforderlichen Menge Wasser für eine schöne Konsistenz verrühren, mit Kräutersalz & rotem Pfeffer abschmecken

Bohnen und Birnen mit der Sauce mit vermengen, Feldsalat vorsichtig unterheben

Walnüsse, grober zerkleinern und über den Salat streuen

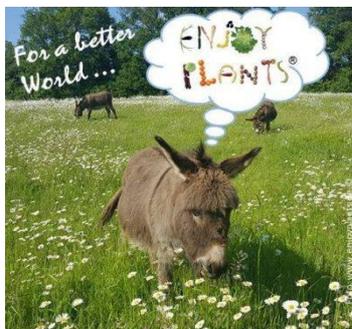
### Extra Tipp: Weiße Bohne – Superfood:

*Weißer Bohnen gehören für mich zu den absoluten Superfoods – ein Top-Eiweißlieferant, nur 100 g weiße Bohnen decken mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalium und Eisen, knapp 50 % des Bedarfs an Phosphor und Magnesium. Weiße Bohnen sind reich an B-Vitaminen und Spurenelementen wie Kupfer, Mangan & Zink. Kalorienmäßig bringen sie 1/3 weniger als Reis oder Nudeln auf die Waage. Sie erleichtern das Abnehmen, beugen bei regelmäßiger Zufuhr Diabetes vor, können vor Magenschleimhautentzündungen schützen, senken den Cholesterinspiegel und enthalten Gefäß- und Herzsystemschützende sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu reichen schon 4 Portionen pro Woche.*

*Sie enthalten ein Füllhorn voller wertvoller Inhaltsstoffe, hohe Nährstoffdichte bei geringer Energiedichte, d.h. relativ viele wertvolle Inhaltsstoffe im Verhältnis zu einem relativ geringen Kaloriengehalt.*

*Nicht zu empfehlen ist ihr Verzehr bei Gicht.*

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------