

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 | http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants | 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

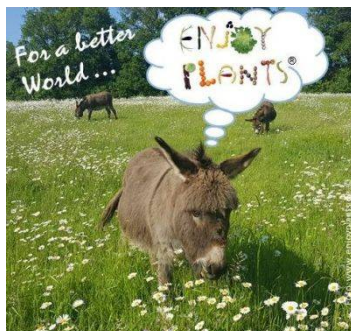
Extra Tipp: Weiße Bohne – Superfood:

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 | http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants | Copyright @ All Rights Reserved |
|---|--|---------------------------------|