

## Zitrus-Edamame-Ingwer-Salat

VARIANTEN Tauschen Sie die Karotten gegen geröstete Süßkartoffeln oder weiße Bohnen und den Spinat gegen Grünkohl. DRESSING • 1 Orange (30 ml Saft) • 1/2 Zitrone (10 ml Saft) • 5g Erythrit • 5 g geriebener frischer Ingwer oder 1 g gemahlen • 10 ml Olivenöl (oder 5 ml • Sesamöl) Salz nach Geschmack

🕒 Zubereitung 15 Minuten 1 Portion

### Zutaten

oder

1 Portion sojabohnen (150 g)

oder

50 Gramm karotte (Mohrrübe, Möhre) roh

oder

100 Gramm spinat roh

oder

1 Portion hanf oder sojasamen (20 g)

oder

5 Gramm basilikum frisch

oder

1 Portion avocado (125 g)

oder

1 Portion orange roh (150 g)

oder

1 Portion zitrone (125 g)

oder

5 Gramm süßstoffe erythrit

oder

15 Gramm olivenöl

oder

1 Portion salz (1 g)

oder

1 Portion pfeffer (1 g)

### Zubereitung

1

Kochen Sie das Edamame gemäß den Anweisungen auf der Packung, warten Sie, bis es abgekühlt ist, und schälen Sie es.

2

Karotte und Ingwer schälen und reiben.

3

In einer Schüssel die Zutaten für das Dressing vermischen und beiseite stellen.

4

Die Avocado in kleine Stücke schneiden und das Basilikum fein schneiden. Mit dem zuvor geschälten Edamame vermischen.

5

Geben Sie den Spinat, die Karotte und die Hälfte des Dressings in eine große Schüssel und rühren Sie alles vorsichtig um. Anschließend Avocado und Edamame dazugeben und die Hanfsamen oder gerösteten Sojabohnen sowie das restliche Dressing darüber verteilen.

6

Je nach Geschmack noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.