

## ZUTATEN

- 50 g Vollkornbrot
- 1 TL Kerne
- 3 Streifen getrocknete Mango
- 50 g Linsen
- 150 g Rotkohl
- 100 g Karotte
- 50 g Zwiebel
- 30 g Feldsalat
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Essig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Die Linsen waschen und einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Darin die Linsen gar kochen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.
- Die Vinaigrette aus Olivenöl, Honig, Essig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen.
- Den Feldsalat waschen, putzen und in einer Schüssel mit dem restlichen Gemüse anrichten.
- Mit Brot, Linsen und Kernen garnieren und das Dressing darüber geben.



## Linsensalat mit Brot



1 Portion



30 Minuten

Der Feldsalat versorgt den Körper ausreichend mit Vitamin E und Mineralstoffen wie Eisen und Zink. Ebenfalls erwähnenswert ist, dass er die Darmbewegungen, aufgrund seiner sekundären Pflanzenstoffe, anregt.

Auch getrocknetes Obst enthält viele Ballaststoffe, deshalb fördern Trockenfrüchte die Verdauung.

### TIPP:

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in vielen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräutern, Gewürzen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten. Sie haben ähnliche Wirkungen wie Präbiotika, da sie aufgrund ihrer Komplexität in den Dickdarm gelangen, ähnlich wie Ballaststoffe. Dort werden sie von Mikroorganismen abgebaut.