

ZUTATEN

50 g Vollkornbrot
1 EL gemischte Saaten
2 Eier (M)
100 g Karotte
150 g Rote Bete
50 g Schalotten
30 g Feldsalat
1 TL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Essig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Schalotten und Karotten schälen und kleinschneiden. Ebenso wie die Rote Bete
- Die beiden Eier im Wasserbad oder im Eierkocher hart kochen
- Aus Olivenöl, Honig, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen
- Den Feldsalat waschen und verlesen, in einer Salatschüssel anrichten und das restliche Gemüse, die Eier und die Kerne hinzugeben und garnieren
- Mit Vollkornbrot genießen



Feldsalat mit Rote Bete und Ei



1 Portion



35 Minuten

Neben Fleisch eignen sich auch Eier wunderbar als klassischer Eiweißlieferant. Zusätzlich enthalten Eier reichlich Vitamin D, das unser Körper für ein gesundes Knochensystem benötigt.

TIPP:

Honig wird als natürliches Beruhigungsmittel erkannt. Für Menschen, die an Stress, Angstzuständen und unruhigem Schlaf leiden, empfiehlt es sich, vor dem Einschlafen einen Teelöffel Honig zu sich zu nehmen.