

Beeren - Spargel - Salat

- ✓ 200 g Spargel, gekocht
- ✓ 100 g Erdbeeren
- ✓ 1 große Hand Römersalat
- ✓ ¼ Bund Schnittlauch
- ✓ Saft ½ Zitrone
- ✓ 1 TL Honig, naturbelassen
- ✓ 50 ml Spargelwasser
- ✓ ¼ TL Himalayasalz



Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und gar köcheln. Das Spargelwasser aufheben. Römersalat klein schneiden. Aus Zitronensaft, Spargelwasser und Honig eine Vinaigrette zubereiten. Mische alle Zutaten vorsichtig und gebe Vinaigrette und Schnittlauch darüber.

Im Spargel finden sich Chlorophyll und Lutein, die reinigend auf die Organe wirken.