

# Brokkoli - Spargel - Salat

- ✓ 300 g Brokkoli
- ✓ 200 g grüner Spargel
- ✓ 1 Frühlingszwiebel
- ✓ 4 Tomaten, gewürfelt
- ✓ 100 g Zuckerschoten
- ✓ Saft von 1 Zitrone
- ✓ 1 TL Ahornsirup
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 EL Dill, grob gehackt
- ✓ 1 Prise Cayennepfeffer
- ✓ 1 Prise Muskatblüte-Pulver
- ✓ 1 Prise Himalayasalz



Brokkoli, Spargel und Zuckerschoten in einem Gemüsedämpfer 3 bis 4 Minuten garen. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Das gare Gemüse auf zwei Teller anrichten. Tomaten, Zwiebeln und Dill dazu geben. Aus Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl und den Gewürzen eine Vinaigrette zubereiten und über den Salat träufeln.

**Der natürliche rote Farbstoff Lycopin in der Tomate gilt als kraftvolles Antioxidans gegen chronischen Krankheiten und beugt Übergewicht vor.**