

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau











mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

mmhhhh mit Honig!

Sprossensalat

Zutaten: 500 g Bohnensprossen, 2 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Esslöffel Rapsöl und 1 Esslöffel Sesamöl (oder 2 Esslöffel Kürbiskernöl).

Zubereitung: Die Sprossen in Wasser etwa 2 Minuten kochen, das Wasser abgießen, die Sprossen gut abtropfen lassen. Honig in der Sojasoße verrühren, die Würzmischung über die Sprossen gießen, die Sprossen etwa zwei Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals gut durchmischen. Zum Schluss das Öl darüber gießen.

Tipp: Der würzige Sprossensalat kann zu einem kleinen Imbiss aufgewertet werden, wenn z.B. 150 - 200 g gebratenes Geflügelfleisch in Streifchen geschnitten und unter den Salat gemischt wird.

Guten Appetit!

Am besten schmeckt's mit

ECHTEM BAYERISCHEN BIENENHONIG

Dr. Friedgard Schaper www.lwg.bayern.de

Sprossensalat

Zutaten: 500 g Bohnensprossen, 2 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Esslöffel Rapsöl und 1 Esslöffel Sesamöl (oder 2 Esslöffel Kürbiskernöl).

Zubereitung: Die Sprossen in Wasser etwa 2 Minuten kochen, das Wasser abgießen, die Sprossen gut abtropfen lassen. Honig in der Sojasoße verrühren, die Würzmischung über die Sprossen gießen, die Sprossen etwa zwei Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals gut durchmischen. Zum Schluss das Öl darüber gießen.

Tipp: Der würzige Sprossensalat kann zu einem kleinen Imbiss aufgewertet werden, wenn z.B. 150 - 200 g gebratenes Geflügelfleisch in Streifchen geschnitten und unter den Salat gemischt wird.

Guten Appetit!

Sprossensalat

Zutaten: 500 g Bohnensprossen, 2 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Esslöffel Rapsöl und 1 Esslöffel Sesamöl (oder 2 Esslöffel Kürbiskernöl).

Zubereitung: Die Sprossen in Wasser etwa 2 Minuten kochen, das Wasser abgießen, die Sprossen gut abtropfen lassen. Honig in der Sojasoße verrühren, die Würzmischung über die Sprossen gießen, die Sprossen etwa zwei Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals gut durchmischen. Zum Schluss das Öl darüber gießen.

Tipp: Der würzige Sprossensalat kann zu einem kleinen Imbiss aufgewertet werden, wenn z.B. 150 - 200 g gebratenes
Geflügelfleisch in Streifchen geschnitten und unter den Salat gemischt wird.
Guten Appetit!

Am besten schmeckt's mit ECHTEM BAYERISCHEN BIENENHONIG

Dr. Friedgard Schaper www.lwg.bayern.de

Am besten schmeckt's mit ECHTEM BAYERISCHEN BIENENHONIG

Dr. Friedgard Schaper

www.lwg.bayern.de