



mmhfff ... 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!



mmhfff ... 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!



mmhfff ... 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!