



# Wildsalat mit Löwenzahn

**Löwenzahn ist sehr gesund, regt die Leber an, fördert die Regeneration im Frühling und enthält viele Vitalstoffe.**

Er wächst ums Haus, auf Wiesen oder an Wälderrändern. Darauf achten, dass dort nicht gedüngt oder gespritzt wird und dass keine Tiere dort ihre Notdurft verrichten. Dieser Salat ist bei uns äusserst begehrt!!!

- 2-4 handvoll Löwenzahnblätter sehr fein schneiden
- 200 g Karotten raffeln
- 5 EL [Nusskerne](#)\*

**Sauce** (Grundrezept für geniale Mandelmayo, es braucht je nach dem nicht alles)

1/2 Zitrone entsaften, mit Wasser auf 0,5 dl auffüllen.

1 EL [Mandel-Crème](#)\* (50g) weiss oder [Cashew-Crème](#)\* Salz, Gewürze und Kräuter nach Geschmack. Alles mit dem Stabmixer oder [Vitamix](#) mixen.

Anschliessend. 1 dl [Rapsöl](#)\* während dem Mixen dazugeben und zu einer festen Mayonnaise aufbauen.

**Tipp:** Mehr Öl verfestigt die Mayonnaise und Zugabe von Wasser verflüssigt sie wieder.

Info: Glutenfrei, Milchweissfrei, Laktosefrei, enthält kein Cholesterin!

Alle mit einem \* gekennzeichneten Produkte erhalten Sie direkt bei uns oder direkt im [Online-Shop!](#)