

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
100 g	Linsen (Beluga) *	2 Tage keimen oder über Nacht einweichen	
10 Stk.	Cherry Tomaten	vierteln	
0.5 Stk.	Peperoni gelb	in kleine Würfel schneiden	
1 Stk.	Sommerapfel säuerlich	in kleine Würfel schneiden	
0.5 Stk.	Zwiebel rot	fein hacken	
	Sauce		
2 EL	Aceto balsamico bianco		
2 EL	Olivenöl *		
3 EL	Orangensaft		
1 KL	Senf, grobkörnig		
	Kräutersalz *, Pfeffer		
	Cayenne Pfeffer		

Anleitung

1. Gekeimte Linsen mit wenig Wasser 5 - 10 Minuten dünsten.
Sind die Linsen nur eingeweicht, mit etwas Wasser ca. 20 Minuten dünsten.
2. Alle Saucezutaten gut verrühren. Die noch warmen Linsen und die übrigen zerkleinerten Zutaten begeben.
3. Den Salat gut vermischen und abschmecken.

Linsen keimen

1. Ein (Keim)Glas max. 1/4 mit Linsen füllen. Wasser bis randvoll zugeben. 12 Std. stehen lassen.
2. Das Glas mit einem dazugehörigen Deckel oder einem feinen Stoff decken, Wasser ableeren.
Glas schräg, mit der Öffnung nach unten positionieren. 24 Std. stehen lassen.
3. Glas nochmals mit Wasser füllen - sofort ableeren. Wieder schräg hinstellen. Nach 12 - 36 Std. (je nach Raumtemperatur) können die Linsen verwendet werden.

* erhältlich bei www.vitapower.ch