

Spinat-Karotten Salat

i Die sehr harmonische Zusammensetzung der Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen verleihen dem Spinat eine starke antioxidative und entzündungshemmende Kraft die unter anderem gegen Übergewicht, Fettstoffwechselkrankheiten, Depressionen und sogar gegen die Krebsentstehung im Körper wirken. Spinat schützt auch vor Heißhungerattacken und vor Diabetes.

Zutaten für 4 Personen

200 g Blattspinat
4 mittlere Karotten
½ Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Salz

Den Spinat waschen, von den Stielen zupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Karotten schälen und auch in feine Streifen schneiden. Knoblauch pressen und darüber geben.

Gewürze, Öl und Zitronensaft hinzufügen, alles gut durchmischen und eine halbe Stunde kühl stellen.

Zubereitungszeit: 45 min.

Energieangaben pro Person : 90 kcal.



Tipp: Bio-Spinat ist weitgehend frei von Pestizidrückständen und hat auch einen höheren Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/XB5MWX2>