

## BUNTE FRÜHLINGSBOWL

### ZUTATEN

für eine Bowl

60 g Belugalinsen  
1 Süßkartoffel  
½ Packung Pflücksalat  
etwas Löwenzahn  
¼ Avocado  
2-3 Radieschen  
¼ Apfel  
1 Möhre  
½ Rote Bete  
etwas Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Paprika rosenscharf

### DRESSING

1 EL Senf  
1 TL Honig  
1 TL Apfelessig  
Etwas Wasser  
Prise Salz

### NACH BELIEBEN

Granatapfelkerne  
Salatkerne-Mix  
Kresse o. Kräuter  
nach Wahl

### ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse, den Salat und das Obst waschen.
2. Die Süßkartoffel schälen und in Spalten schneiden. Danach 1 EL Rapsöl in eine Form geben und mit etwas Paprika rosenscharf und einer Prise Salz vermengen. Die Süßkartoffelscheiben mit dem Öl-Gewürz-Gemisch vermengen und ca. 20-30 Minuten bei 180° Grad backen.
3. Die Linsen waschen und danach ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen. Danach beiseite Stellen und abkühlen lassen.
4. Den Salat in eine Schüssel geben. Danach die Möhre raspeln und auf den Salat geben. Den Apfel, die Avocado, Radieschen und Rote Bete in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.
5. Danach die Linsen und die Süßkartoffelecken zum Salat geben.
6. Das Dressing anrühren und den Salat damit garnieren.

Wir wünschen  
guten Appetit!

