

Sellerie-Kräutersalat

Frühlings-Variante

Zutaten	Zubereitung
200g Knollensellerie 100g Apfel 100g Chicorée und Wildkräuter gemischt	fein raffeln alles fein Schneiden und dazu geben
2 EL Kürbiskerne 2 EL eingeweichte Mandeln 1 TL Kräutersalz 2 EL gehackte Kräuter & Blüten	oder Hanfsamen ungeschält beigeben und grob vermengen
40g hochwertiges Öl 30g Aceto Balsamico bianco	
wenig schwarzer Pfeffer	zugeben und mit den Händen gut durchmischen

In eine grosse Schüssel anrichten
und mit essbaren Blüten & Blättern garnieren

z.B. Blüten von: Borretsch, Gundelrebe, Horn- oder Wundklee,
Weiss- oder Rotklee, Löwenzahn, Wilde Wicke usw. - je nach Natur Angebot!

Grünkraft

Lindenblätter , zarte Gierschblättchen, kleine Birkenblätter, Oregano (Dost)
Bergbohlenkraut, Spitzwegerich, feine Triebspitzen vom Labkraut

