



Saisonale Bio-Salate mit BIOREAL Bio-Hefeflocken



Für die Salate ist wichtig, dass sie frisch sind und BIO-Qualität vorweisen. Ansonsten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auch die Auswahl der Zutaten ist fast grenzenlos. Da gibt es Sprossen, Schafkäse, Oliven, gekochte Eier usw., die aus diesem leichten Gericht einen Gaumenschmaus kreieren.

Wichtig ist die Verwendung der **BIOREAL Bio-Hefeflocken**.

Die Sorte spielt hierbei nur eine untergeordnete Rolle, da diese ernährungsphysiologisch alle sehr wertvoll sind und somit zur Erhaltung der Gesundheit einen großen Beitrag leisten.

Empfohlen werden in diesem Rezept die **BIOREAL Bio-Tomaten-Hefeflocken**.

Italian-Bio-Dressing:

- 4 Teile leichtes BIO-Olivenöl
- 2 Teile BIO-Balsamico-Essig
- ½ Tl. Scharfer BIO-Senf
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise BIO-Zucker

Alle Zutaten miteinander vermischen und den Salat kurz vor dem Anrichten marinieren. Am Schluß mit ca. 1 – 2 gestrichenen Esslöffeln Bio-Hefeflocken bestreuen.