

# Regenbogen Kräuter Salat

Frühlings-Variante

## Zutaten

200g Rübli  
200g rote Peperoni  
200g Brokkoli  
1 grosser Apfel

## Zubereitung

alles fein Schneiden oder raffeln

2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Hanfsamen ungeschält  
1 TL Kräutersalz  
2 EL gehackte Kräuter  
& Blüten

beigeben und grob vermengen

3 EL hochwertiges Öl  
1 1/2 TL Senf  
1 TL Honig oder Honigferment  
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 Kriechender Günsel, Gundelrebe, Horn- oder Wundklee,  
Weiss- oder Rotklee, Löwenzahn, Wilde Wicke usw. - je nach Natur Angebot!

## Grünkraft

Lindenblätter , zarte Gierschblättchen, kleine Birkenblätter, Oregano (Dost)  
Bergbohlenkraut

