

Bunt gemischter Salat

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für 8-10 Portionen (siehe Tipp)

- je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
- 8 Schalotten oder 3 Zwiebeln
- 750 g Mohrrüben
- 1 Kohlrabi
- 5 EL naturtrüber Apfelessig*
- 10 g Natursalz*
- 2-3 TL Birkenzucker* oder Dattelsirup*
- 2 TL schwarzer Pfeffer*
- 4 EL Olivenöl*
- 4 EL Leinöl*
- frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung

- Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten ebenfalls kleinschneiden. Mohrrüben und Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel* in etwas gröbere Streifen hobeln. Kräuter fein hacken.
- Salz* und Birkenzucker* im Essig* auflösen. Erst Pfeffer* unterrühren und dann die Öle mit einem Schneebesen* nach und nach unterschlagen.
- Geschnittenes Gemüse in die Vinaigrette geben und den Salat 2-3 Stunden durchziehen lassen.

TIPP: Der Salat hält 1 Woche in einer qualitativ guten Frischhalteschüssel* im Kühlschrank.

Dein Neustart - klar und alltagstauglich

Basenfasten- und
Entschlackungs-Gesamtpaket

4 PDF Bücher

Sofort-Download

Basenfasten
Rezepte
und Anleitung

150
basische
Rezepte
für Borchstärker

Entschlacken
und Entgiften
für Anfänger

Basische
Rezepte
die jedermann
begeistern

-57%
Rabatt

Starte jetzt mit **Basenfasten**, **gezielter Entsäuerung** (extra- und intrazellulär), **Darmsanierung** und **Candida-Balance** - inkl. über 200 **basischer Rezepte** als PDF zum sofortigen Download. Und das Beste ist, mein Gesamtpaket ist zur Zeit um 57 % reduziert ✨

👉 [Jetzt Gesamtpaket sichern](#)

Sabine Voshage - Die Basenexpertin

Website sabinevoshage.com

[Mein Foodblog](#)

[Basische Rezepte - Richtig lecker](#)