



SOS-Salat

Zutaten für 2 Personen

🥕 *für den Salat:*

etwas grüner Blattsalat

etwas Rucola

einige Löwenzahnblätter

1-2 Radieschen

1 Möhrchen (für Vata andünsten)

ein paar (Wald-)Erdbeeren

Lavendelblüten (wirken kühlend)

weitere essbare Blüten (z.B. Tagetes oder Borretsch)



🥕 *für das Dressing:*

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Honig oder süßer Senf

Zubereitung

🥕 Salat anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den essbaren Blüten garnieren

Wirkung

🥕 Ein kleiner "SOS-Salat" nach dem Feiern 😅. Dieser Salat enthält jede Menge Bitterstoffe und Pflanzenwirkstoffe, die unsere Verdauung wieder auf Trab bringen und deckt alle sechs Geschmacksrichtungen ab (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb).

