farmgoodies
So entsteht das Gute

BROKKOLI-BUCHWEIZEN-SALAT MIT APFEL, HANFSAMEN & LEINDOTTERÖL

Blogdatum 31.07.2026



Frisch, leicht & perfekt für warme Sommerabende
Ein unkompliziertes Rezept, das an warmen Tagen sättigt, ohne zu beschweren – perfekt als leichtes Mittagessen, Beilage oder für das nächste Picknick. Frischer Brokkoli, süße Äpfel und nussige Hanfsamen mit einem feinen Dressing aus Leindotteröl.

ZUTATEN:

- ½ Brokkoli
- 100 g Bio-Buchweizen + 250 ml Wasser (aufkochen)
- 2 Äpfel
- ½ Frühlingszwiebel
- 3 EL geschälte Bio-Hanfsamen

--> Dressing

- 3 EL Bio-Leindotteröl
- 2 EL Bio-Apfelbalsamessig
- Salz, Pfeffer & optional 1 EL Senf.

ZUBEREITUNG:

- Brokkoli 8 Minuten garen, abseihen beiseite stellen.
- Buchweizen 20 Minuten köcheln lassen.
- Alles mit Apfel und feingeschnittener Frühlingszwiebel vermengen.
- Dressing-Zutaten alle gut miteinander verrühren, darüber geben und mit Hanfsamen toppen.

Einfach, knackig und voller guter Zutaten!

2026 © All Rights Reserved