PROTEINSALAT MIT HANFDRESSING

Blogdatum 14.05.2021

Leckerer Salat mit Hanfdressing
vegetarisch/vegan mittel
Rezepte von Carina Zemsauer



Frühlingssalat - mit einem extra Proteinkick



Hanf-Senfdressing:

- 20g Farmgoodies Hanfmehl
- Einen guten Schuss Farmgoodies Apfelbalsamico Essig
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Prise Zucker
- 1 EL Farmgoodies Hanföl
- 1 gehäufter TL Farmgoodies Senf

Restliche Zutaten für den Salat

- 1 Handvoll Pflücksalat
- 1 Stück Gurke
- 1 Tomate
- 1/4 rote Zwiebel
- 2-3 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- Kräuter: Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie
- Optional: gekochter Spargel
- Topping: 2-3 EL proteinreicher Saaten-Mix (siehe Unten,)

Zutaten für das Dressing in angeführter Reihenfolge vermengen (Kochen nach den 5- Elementen):

Zucker, Pfeffer, Salz, Essig, Paprikapulver, Hanföl. Anschließend Farmgoodies Hanfmehl und Farmgoodies Senf unterrühren. Alles gemeinsam miteinander verschmischen oder in ein kleines Marmeladenglas geben, Deckel darauf und gut schütteln.

Zutaten für den Salat gründlich waschen und abtrocken. Die Salatblätter klein zerreißen, Gurke und Tomate in quadratische Würfeln schneiden, die gekochten Kartoffeln in Scheiben und die Zwiebel in Ringe.

Das Dressing mit den Händen in den Salat einmassieren. Fertig ist ein buntgemischter, nahrhafter und nährstoffreicher Salat, welcher zusätzlich noch proteinreich ist. Passt super zum Grillabend oder als schnelles, leichtes, aber vollwertiges Mittagessen mit 1-2 Scheiben Sauerteigbrot im Frühling und Sommer.

Proteinreicher Saatenmix:

- 2EL Farmgoodies Kürbiskerne
- 2EL Farmgoodies Sonnenblumenkerne
- 2EL Farmgoodies Hanfsamen Ganz



Du brauchst eine beschichtete Pfanne. Diese gut erhitzen, anschließend die Saaten reingeben und bei niedriger Hitze rösten. Immer wieder gut wenden, nach ein paar Minuten breitet sich ein angenehmer Duft aus-Röstaroma aus, ein Zeichen dafür, dass der Saatenmix fertig ist.

Dieser Saatenmix passt auch hervorragend aufs Müsli, Porridge oder einem belegten Brot.

Fotos und Rezepte von Carina Zemsauer
>> Instagram Profil <<

2026 © All Rights Reserved