

# Leberreinigungssalat



DETOX

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für den Salat:

- 250 g grüner Spargel  
alternativ: frischer Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 großer Apfel
- 150 g Blattgrün nach Wahl  
(z.B. Feldsalat, Spinat, Rucola)
- 2 EL gehackte Petersilie
- Saft 1 Zitrone



### Für die Vinaigrette:

- Saft 1 Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 50 ml Wasser

## Zubereitung Leberreinigungssalat:

1. Obst und Gemüse putzen / waschen und trocken tupfen. Spargel / Rotkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Radieschen von den Blättern befreien und in Scheiben schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Alles zusammen mit der gehackten Petersilie und dem Zitronensaft vermischen.
2. Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alle Zutaten für die Vinaigrette gut miteinander vermischen, über den Salat geben und direkt genießen.

### Tipp:

Anstatt des Honigs kannst du auch Ahornsirup, natürlichen Fruchtdicksaft oder eine vegane Honigalternative wie zum Beispiel Wonig verwenden.

*Guten Appetit!*

FETTFREI

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -