



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Superfood-Salat Power



Zutaten:

- 3 kleine Zucchini (ca. 450 g)
- 3 grüne Äpfel
- 3 Stangen Sellerie
- 100 g Baby Spinat
- 1 Avocado
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Walnüsse
- Saft ½ Zitrone
- 2 EL Leinöl (alternativ: Olivenöl)
- 1 EL Honig (alternativ: Agavensirup)
- Salz, Pfeffer, Curcuma

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie Baguette zum Salat.

Für Vegetarier:

geeignet

Kalorien pro Portion:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

kcal

410

Zubereitung:

1. Für das Dressing Öl, Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curcuma würzen.
2. Spinat waschen und trocken schütteln. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Selleriestangen waschen (ggf. entfädeln) und klein schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheibe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.
3. Nuss- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.
4. Alles auf tiefen Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

Unser Superfood-Salat "Power" besteht nicht nur durch seine Frische. Neben Provitamin A, B1, B2, B5 und E enthält er unter anderem Mineralstoff wie Calcium, Kalium und Magnesium. Durch das im Apfel enthaltene Vitamin C wird das blutbildende Eisen aus Zucchini und Spinat besser vom Körper aufgenommen. Mit Leinöl tanken sie zusätzlich ungesättigte Fettsäuren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.