

LINSENSALAT



Küchenmaterial

Schüssel, Messer, Schneidebrett, Salatbesteck



Zutaten für 4 Personen

20 g	Beluga Linsen
20 g	Grüne Linsen
80 g	Bio Smokey Tofu
25 g	Bio getrocknete Tomaten
40 g	Artischockenherzen

Zubereitung

Linse abtropfen und mischen. Tomaten, Tofu und Artischocken klein schneiden und beifügen. Freestyle Salatsauce anrühren und begeben.



Verknüpfung:

- [GORILLA WAH-Unterrichtseinheiten](#)