

Petersiliensalat

Zutaten:

- 250 g Petersilie (glatt)
- 2 – 3 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 5 EL Couscous
- ca. 250 g Wasser (lauwarm)
- 1 Avocado

Zitronensaft, Apfeldicksaft, Kräutersalz

Zubereitung:

Zuerst Couscous in eine Schüssel geben und mit lauwarmem Wasser bedecken. Petersilie klein schneiden, Tomaten würfeln und die Gurke in feine Streifen hobeln. Die Avocado klein würfeln oder zerdrücken. Alles zusammen mit dem gequollenen Couscous vermischen und mit Zitronensaft, Apfeldicksaft und Kräutersalz abschmecken.

Möhren-Orangen-Rohkost

Zutaten:

- 4 Möhren
- 1-2 Orangen
- 1 EL Haselnussmuss
- 1 EL Walnüsse (gehackt)
- 1-2 TL Honig (flüssig) alternativ auch Weinbeeren

Zubereitung:

Die Möhren fein reiben und die Orangen in Stückchen schneiden. Alles gut vermischen. Auf einem Salatblatt servieren.