

Feine Linsen im Alltag

250 Linsen

über Nacht einweichen, 8-12 Stunden

Einweichwasser abschütten
Mit frischem Wasser aufkochen, bis sie
gar sind. Wasser wieder abschütten

Salz, Pfeffer

Ca. 2 EL Aceto balsamico

Ca. 2 EL Olivenöl

sogleich würzen, abschmecken

Bohnenkraut und Basilikum

nach Belieben würzen

In einem Schraubglas oder Tupper aufbewahren.

Im Alltag einzusetzen:

- Mittags zum grünen Salat
- Linsen mit Saisongemüse aufwerten (z.B. mit Gurken, Tomaten, Zuckermais usw) mit Salatsauce abschmecken
- Als Beilage zu einem Thonsalat, geräucherten Forelle, oder zu frischem Fisch
- Therapeutisch: 2 EL zwischendurch (als Ersatz zu den sauren Linsen)

Linsen sind auf den Organismus anregend. Deshalb passen niacinhaltige Nahrungsmittel gut dazu, z.B. Avocado, Fisch, Kartoffeln.