



Sommerlicher Spinatsalat mit Erdbeeren und Avocado

Das Essen und auch bereits das Zubereiten bieten uns jeden Tag die Möglichkeit, aktiv Achtsamkeit zu praktizieren. Versuchen Sie sich einmal ganz bewusst nur auf Ihre Mahlzeit zu konzentrieren. Bevor Sie eine kleine Portion in den Mund nehmen, erfreuen Sie sich an den unterschiedlichen Farben und Formen und nehmen Sie einmal den Geruch ganz bewusst wahr.

Zubereitung:

1. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika, Möhre und Radieschen waschen bzw. Schälen. Paprika in kleine Würfel, Radieschen und Möhre in feine Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anbraten, bis sie zu "hüpfen" oder zu knacken beginnen.
2. In der Zwischenzeit Öl, Essig, Wasser und Saft aus der Zitrone gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Minze waschen und von Stängel lösen, gewaschene Erdbeeren und Avocado in in Streifen schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse zusammen mit dem Spinat und dem Dressing vermengen. Zum Schluss auf dem Salat Erdbeeren und Avocado drapieren und mit Minze und Pinienkernen bestreuen.

Nun können Sie mit allen Sinnen genießen. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Zutaten (für 2 Personen)

Salat:

150 g Spinat
1 große Möhre
1 gelbe Paprika
5 Radieschen
150g Erdbeeren
1/2 Avocado
50 g Pinienkerne
2 Stängel Minze

Dressing:

20 g Olivenöl
10 g Balsamicoessig
1/2 Zitrone
2 EL Wasser
Pfeffer
Salz