

Spargel und Salat

Zutaten für 4 Personen:

1	kleines Vollkornbrot
200g	gemischter Blattsalat
4	Stangen weißer Spargel
4	Stangen grüner Spargel
3	Stück Kirschtomaten
4	Radieschen
50g	Trauben hell oder dunkel
20g	Nüsse oder Sonnenblumenkerne
20ml	weißer Balsamico oder Fruchtszig
20ml	ÖL (Olive, Limone)
Etwas	Parmesan

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Zubereitung schaut Euch gern mein Video an und macht daraus Euer persönliches gesundes Sommergericht.

Tipp

Alle Zutaten könnt Ihr natürlich gern eurem Kühlschrank, Garten bzw. Geschmack anpassen und austauschen oder ergänzen.

Dabei wird es nicht Langweilig und Ihr habt Spaß neue Sommer-Brote kulinarisch zu genießen.

Probiert es gern mit Kindern aus, die haben richtig Spaß und fangen an Gemüse und Salat gern zu essen.