

Salat mit gebackener Süßkartoffel und karamellisierter Orange



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 220 g Kidneybohnen, gek.
- 1 mgr. Süßkartoffel
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Pr. Salz & Pfeffer
- 1 Pr. Kreuzkümmel
- 1 Bio-Orange
- 125 g grüner Blattsalat nach Wahl
- ½ rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 20 g Kürbiskerne
- ½ Zucchini
- 100 g Bio-Maiskörner
- 20 g Goji- oder Blaubeeren
- n.B. fr. Petersilie

für das Dressing:

- ½ Bio-Orange, entsaftet
- ½ Zitrone, entsaftet
- 1 EL Ahorn-, Dattel- oder Kokosblütensirup
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Zimt, gemahlen
- 1 Pr. Chiliflocken

NIARIA