

## FRÜHLINGSHAFTER LINSENSALAT

---

### Zutaten für 2-3 Portionen

- 150g Linsen - z. B. schwarze Beluga Linsen
- 1 Snack Gurke oder 1 gr. Stück Gurke
- 2 kleine Snackpaprika, gelb und orange
- 50g Himbeeren
- 50g Mango

### Dressing

- 1 TL Senf
- 1-2 EL Ahornsirup
- 4-5 EL Olivenöl
- 2-3 EL Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer und etwas Chili aus der Mühle
- 2 Stängel frische glatte Petersilie zur Dekoration

Linsen unter fließendem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung bissfest garen.

Gemüse und Mango in hübsche kleine Würfel schneiden, Himbeeren halbieren. Mit den gegarten, erkalteten Linsen mischen.

Dressing anrühren, unter den Salat mischen.

Eine halbe Stunde im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen. Abschmecken.

Petersilie waschen und abzupfen und den Salat damit dekorieren. Guten Appetit!

Super geeignet auch als Meal Prepping Gericht zum Mitnehmen!

