



## SEI (K)EIN FEIGLING!

### ZUTATEN

---

Kopf Mini-Römersalat

---

Kopf Radicchio

---

Stk Brokkoli

---

Kopf kleiner Blumenkohl

---

Stk bunte Karotten

---

Stk. Feigen

---

Stk Ringelbete

---

Stk rote Zwiebel

---

g THOMY Feigen-Senf Dressing

### ANWEISUNG

---

Schritt 1      Blattsalate putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

---

Schritt 2      Broccoli- und Romanesco klein schneiden. Karotten schälen und halbieren. Gemüse in Salzwasser blanchieren, anschliessend kalt abspülen.

---

Schritt 3      Zwiebel und Ringelrunden in dünne Scheiben schneiden. Feigen vierteln.

---

Schritt 4      Alles zusammen in einer Salatschüssel anrichten und THOMY Feigen-Senf Dressing dazugeben. Wer diese Mahlzeit ausgewogen gestalten möchte, fügt noch eine Portion Proteine (z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu) und Stärkebeilage (z. B. Vollkornbrot oder Hülsenfrüchte) hinzu. Du hast wahren Heldenmut bewiesen und das Paradies nicht nur gesehen und geschmeckt, sondern auch auf einem Foto festgehalten? Dann inspiriere jetzt deine Freunde und poste ein Bild der grün-bunten Kreation auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.