Bunter Dinkel-Salat

FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 250 g Dinkelreis
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Etwas Pfeffer

Superkräfte



Zubereitung

- Dinkelreis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Währenddessen Karotten und Paprika waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Den gekochten Dinkelreis abgießen und abkühlen lassen.
- Gemüse zum Dinkel geben.
- Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl und Salz vermischen.
- Dressing über den Dinkelsalat geben und alles gut vermischen.
- Mit etwas Pfeffer abschmecken.

TIPP: Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt. Wer mag, kann noch frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch dazugeben.