



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Bohnensalat

200g grüne Bohnen
1 Glas Wachsbohnen
1 Dose Kidneybohnen
1 TL getr. Bohnenkraut
1 Zwiebel
4 EL Weißweinessig
4 EL Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer
Zucker

Grüne Bohnen in Salzwasser und Bohnenkraut garen, abschrecken und abtropfen lassen. Wachs- und Kidneybohnen ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Essig, Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Bohnen und Zwiebeln zufügen und gut mischen.