

LOGI Salat Mischungen für Hauptmahlzeiten

Mögliche Zutaten:

grünes Salatgemüse je nach Geschmack und Saison (Feldsalat, Blattsalate)

Gurken, Tomaten, Paprika, Radieschen, Karotten, Petersilienwurzel, Lauchgemüse, Zwiebeln, Oliven

Alle Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Chia-Samen, Pinienkerne)

Evtl. etwas vorgekochtes oder auch frisch gekochtes/gegrilltes/gebratenes Gemüse (Zucchini, Auberginen, Sellerie usw.)

Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse (keine Cashew Nüsse, da diese sehr stärkereich sind)

Jede Form von angebratenem Fleisch (z.B. Rinderfiletstreifen, Hähnchen- oder Putenbrust, Schwarwäder Schinken)

Nicht zu fetter Käse

Jede Art von Fisch

Eier

Salatsauce:

Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Kürbiskernöl, Nussöle und Mischungen davon

Essig oder Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Salatkräuter

Die obigen Zutaten können in beliebiger Kombination zu einem Salat vorbereitet und gemischt werden. Das Ganze in einer Tuppereschüssel luftdicht verschlossen aufbewahren. Salatsauce ebenfalls vorbereiten und in fest verschließbarem Gefäß (z.B. altes Joghurt-Glas mit Schraubdeckel) aufbewahren. Lässt sich sehr gut am Vorabend vorbereiten, bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren und dann auch auf Reisen mitnehmen. Bei passender Gelegenheit Salatsauce in Tuppereschüssel dazugeben, mit Salat vermischen und LOGI-Essen genießen.