

# Der erste frische Salat aus meinem Garten

Ein paar Tage war es warm. Im Garten fing alles an, zu wachsen. Vor allem der Schnittlauch und der Bärlauch haben ihr Grün gezeigt.

Am Montag dieser Woche habe ich mir überlegt, was ich mit dem Schnittlauch und dem Bärlauch anstellen könnte. Warum nicht einfach mal ein Salat aus dem Grünzeug?

Den Schnittlauch und Bärlauch habe ich geerntet und einen sehr leckeren Salat daraus gemacht.

## **Zutaten:**

200 Gramm Schnittlauch

100 Gramm Bärlauch

4 hartgekochte Eier

1 Zitrone

Oliven- und Leinöl

Salz, Pfeffer und Senf

## **Zubereitung:**

Eine Vinaigrette aus dem Saft einer Zitrone, dem Öl, Salz, Pfeffer und Senf herstellen.

In diese Vinaigrette den Schnittlauch, Bärlauch und die Eier hineinschneiden.

Gut vermischen und fertig ist der Salat. Dazu habe ich 2 Scheiben von meinem selbstgebackenen Toastbrot gegessen. Sehr lecker!

Das Toastbrot werde ich euch in einem gesonderten Blogbeitrag vorstellen.



Schaut Euch mal auf der Homepage um:

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch! ISBN:  
978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN:  
978-3-3668-26341-3  
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und  
Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht  
worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs