

Dinkelsalat mit Artischocken



Rezept nach Hildegard von Bingen



Rezept

20 dag

3 TL

1

6

Dinkelkörner

Rohrzucker

Zwiebel

Artischocken

Weinessig

Mandelöl

Salz

Zitronensaft

Zubereitung

Dinkelkörner am Vortag einweichen, danach 10 Minuten kochen. Das Wasser abseihen, gut umrühren, die Zwiebel hinein geben und mitdämpfen. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und mit dem abgeseihten Dinkelwasser aufgießen. Mandelöl über die Körner geben und zuletzt die Marinade darüber gießen. Die Artischocken kochen, zerkleinern und den Dinkelkörnern beimengen.

© Heidemarie Wolf - Therapeutin für Naturheilméizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4
A - 2361 Laxenburg

TreustraÙe 92/6/4/10
A - 1200 Wien

Tel.: +43 664 4089485
Email: hw@heidemarie-wolf.at
Internet: www.heidemarie-wolf.at