

Rezept mit Silikat

Leichter Eiersalat mit Silikatzusatz

Zutaten:

- 6 Eier
- 4 Stiele Dill
- 1 Becher Magermilch-Joghurt
- 2 EL Salatcreme
- Salz und Pfeffer
- Esslöffel Weinessig
- 1 Teelöffel Curry oder Curcuma
- 2 Kapseln Silikat

(Nach Möglichkeit alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft)



Zubereitung:

Die Eier ca. 8 Minuten hart kochen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Den Dill waschen, trocken schütteln, von den groben Stielen zupfen und fein schneiden. Den Joghurt und die Salatcreme verrühren. Die Silikatkapseln öffnen und das Pulver der Masse hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Curry/Curcuma und Essig abschmecken.

Die Eier kalt abschrecken, pellen und in feine Würfel schneiden.

Die Salatsoße mit den Eiern vermengen und bis zum Servieren kalt stellen. Mit Dill und Tomate dekorieren. Mit Essener Brot oder einem anderen vorgekeimten Brot oder Rohkost-Kräcker servieren.



pantarey gmbh
invent research biomaterials

Obere Bahnhofstr. 15
83457 Bayerisch Gmain
Tel. +49-8651-9059004
Fax 9004390
info@pantarey.de
www.pantarey.de