DIE BESTEN Salat Toppings

NÜSSE UND SAMEN
- ○ Mandeln
- ○ Walnüsse
- ○ Sonnenblumenkerne
- ○ Kürbiskerne

GEGRILLTES GEMÜSE
- ○ Paprika
- ○ Zucchini
- ○ Auberginen
- ○ Spargel

TOFU
- ○ Warm oder kalt serviert
- ○ Gewürzt nach Geschmack (z.B. Räuchertofu)

DRESSING, SAUCEN, ESSIG UND ÖLE
- ○ Balsamicodressing
- ○ Öl (z.B. Olivenöl)
- ○ Essig (z.B. Balsamico-Essig)
- ○ Gewürze
- ○ Joghurt
- ○ Quark
- ○ Frischkäse
- ○ Hüttenkäse
- ○ (vegane) Mayonnaise
- ○ Sriracha-Sauce

GETROCKNETE FRÜCHTE
- ○ Rosinen
- ○ Cranberries
- ○ Feigen
- ○ Datteln

OBST
- ○ Beeren
- ○ Äpfel
- ○ Birnen
- ○ Orangen
- ○ Trauben
- ○ Granatapfelkerne

KÄSE
- ○ Feta
- ○ Hirtenkäse
- ○ Ziegenkäse
- ○ Parmesan
- ○ Blauschimmelkäse
- ○ vegane Käsealternativen

CROUTONS
- ○ Selbstgemacht (aus altem Brot, Toast oder Brötchen)
- ○ Gekauft (verschiedene Geschmacksrichtungen erhältlich)

NUSSMUS
- ○ Erdnussbutter
- ○ Mandelbutter
- ○ Cashewbutter

EINGELEGTES GEMÜSE UND ANTIPASTI
- ○ Oliven
- ○ Kapern
- ○ Gewürzgurken
- ○ Artischockenherzen
- ○ Pepperoni
- ○ Eingelegte Rote Beete

WEITERE ZUTATEN
- ○ Chips
- ○ Zerbröselte Cracker
- ○ Minibrezeln
- ○ Geröstete Kichererbsen
- ○ Gekochte Eier
- ○ Frühlingszwiebeln
- ○ Hefeflocken

EIGENE ERGÄNZUNGEN
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

KRÄUTER + GEWÜRZE
- ○ Petersilie
- ○ Schnittlauch
- ○ Koriander
- ○ Pfeffer aus der Mühle
- ○ Knoblauchpulver
- ○ Chiliflocken

SPROSSEN
- ○ Kresse
- ○ Alfalfa-Sprossen
- ○ Mungobohnensprossen

'Salatschwester 2024 - Nur für private Zwecke nutzen.

Salatschwester

DIE BESTEN Salat Toppings

NÜSSE UND SAMEN

- ○ Mandeln
- ○ Walnüsse
- ○ Sonnenblumenkerne
- ○ Kürbiskerne

GEGRILLTES GEMÜSE

- ○ Paprika
- ○ Zucchini
- ○ Auberginen
- ○ Spargel

TOFU

- ○ Warm oder kalt serviert
- ○ Gewürzt nach Geschmack (z.B. Räuchertofu)

DRESSING, SAUCEN, ESSIG UND ÖLE

- ○ Balsamicodressing
- ○ Öl (z.B. Olivenöl)
- ○ Essig (z.B. Balsamico-Essig)
- ○ Gewürze
- ○ Joghurt
- ○ Quark
- ○ Frischkäse
- ○ Hüttenkäse
- ○ (vegane) Mayonnaise
- ○ Sriracha-Sauce

GETROCKNETE FRÜCHTE

- ○ Rosinen
- ○ Cranberries
- ○ Feigen
- ○ Datteln

OBST

- ○ Beeren
- ○ Äpfel
- ○ Birnen
- ○ Orangen
- ○ Trauben
- ○ Granatapfelkerne

KÄSE

- ○ Feta
- ○ Hirtenkäse
- ○ Ziegenkäse
- ○ Parmesan
- ○ Blauschimmelkäse
- ○ vegane Käsealternativen

CROUTONS

- ○ Selbstgemacht (aus altem Brot, Toast oder Brötchen)
- ○ Gekauft (verschiedene Geschmacksrichtungen erhältlich)

NUSSMUS

- ○ Erdnussbutter
- ○ Mandelbutter
- ○ Cashewbutter

EINGELEGTES GEMÜSE UND ANTIPASTI

- ○ Oliven
- ○ Kapern
- ○ Gewürzgurken
- ○ Artischockenherzen
- ○ Pepperoni
- ○ Eingelegte Rote Beete

WEITERE ZUTATEN

- ○ Chips
- ○ Zerbröselte Cracker
- ○ Minibrezeln
- ○ Geröstete Kichererbsen
- ○ Gekochte Eier
- ○ Frühlingszwiebeln
- ○ Hefeflocken

EIGENE ERGÄNZUNGEN

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

KRÄUTER + GEWÜRZE

- ○ Petersilie
- ○ Schnittlauch
- ○ Koriander
- ○ Pfeffer aus der Mühle
- ○ Knoblauchpulver
- ○ Chiliflocken

SPROSSEN

- ○ Kresse
- ○ Alfalfa-Sprossen
- ○ Mungobohnensprossen

'Salatschwester 2024 - Nur für private Zwecke nutzen.

Salatschwester