



## MUNGOSPROSSEN SALAT MIT ZITRONENGRAS UND MINZE

( Schnell & Einfach )

**Rezept für:** 2 Portionen  
**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

### Zutaten

100g Mungosprossen, gekeimt  
1 Salatgurke  
2 Karotten  
1 rote Paprika  
2 Halme Frühlingslauch  
1 Bund Minze  
2 St. Zitronengras  
40g Sonnenblumenkerne, geröstet

3 EL Pflanzenöl  
2 EL Agavendicksaft  
Saft und Abrieb 1 Zitrone  
1 TL Salz

### Anleitung

1. Die Karotten schälen und bis zum Strunk weiter mit dem Sparschäler abschälen, so erhältst Du feine Karottenstreifen. Die Gurke schälen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und anschließend in feine Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch auch in feine Ringe schneiden und alles mit den Mungosprossen vermischen.
2. Beim Zitronengras den Strunk abschneiden und nur das hintere Drittel verwenden. Hier die äußeren Schalen abnehmen und in sehr feine Ringe schneiden. Anschließend auch zum Salat geben.
3. Die Minze grob schneiden und ebenfalls zugeben. Den Salat mit Salz, Agavendicksaft, Saft und Abrieb einer Zitrone marinieren. Zusammen mit den gerösteten Sonnenblumenkernen anrichten.

### TIPP

- Mungosprossen lassen sich super einfach zu Hause aus Mungbohnen ziehen. Du kannst auch rote Linsen, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen und vieles mehr keimen lassen.
- Anstelle des Frühlingslauchs kannst Du auch eine rote Zwiebel verwenden.