



“Bubieinfach Zmittag“

Frühling:
Wildkräuter – Erbsli Dip



1 Glas gekochte grüne Erbsli – abtropfen
1 Knoblauchzehen
2 handvoll Cashews
Salz
Wildkräuter (Girsch, Gundermann, Bärlauch, Löwenzahn,
Scharbockskraut (noch vor der Blüte), Brennessel etc.)

Alles mixen – bubieinfach & xund!
En guetä

AW Infos:

Grüne Erbsen gehören zu den nahrhaftesten Hülsenfrüchten und sind reich an Antioxidantien, Vitaminen A, C, K und B-Komplex und Mineralien wie Zink, Eisen, Kalzium und Mangan. Sie sind eine großartige Quelle für Proteine, Ballaststoffe und Omega-3-Fette in Form von Alpha-Linolensäure (ALA). Diese essentiellen Fettsäuren machen grüne Erbsen zu einem idealen Lebensmittel für die Gesundheit des Gehirns und des Herz-Kreislauf-Systems, und ihre Phytosterine sind entscheidend für die Senkung des Cholesterinspiegels im Körper.

Sie sind auch ein fantastisches Lebensmittel zur Gewichtsabnahme, da sie die Fähigkeit haben, Hunger abzuwehren und dafür zu sorgen, dass Sie sich über lange Zeiträume satt fühlen.