

Tomatensalat mit Alfalfa

Portionen: 4

Zubereitungsdauer: 10 Minuten

Hinweis: Alfalfa gehört zu den basischen Lebensmitteln. Kann mit Radieschensprossen ersetzt werden, falls Alfalfa als „exotische Zutat“ nicht um die Ecke verfügbar ist.

Zutaten:

- 1 Frühlingszwiebel, dünn geschnitten
- 5 Tomaten, geschnitten
- 2 Gurken, geschält, spiralisiert oder dünn geschnitten
- 6 Basilikumblätter

- 50 g Alfalfasprossen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Avocadoöl

Zubereitung:

1. Zutaten in Salatschüssel alle gut miteinander vermengen.
2. Servieren.

Spinatsalat mit Tofu und Avocado

Portionen: 2

Zubereitungsdauer: 20 Minuten

Hinweis: Spinat kann bei einer basischen Ernährungsweise gar nicht genug hochgeschätzt werden.

Zutaten:

- 400 g Spinatblätter, geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Pfirsich, entkernt und geschnitten
- 200 g Tomaten, geschnitten
- Eine Handvoll Mandeln

- 2-4 dünne Scheiben Tofu
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
3. Salz und Pfeffer dazugeben.
4. Genießen.

Thai-Kohl-Salat basischer Art

Portionen: 4

Zubereitungsdauer: 20 Minuten

Hinweis: Die Kokosnussmilch sollte auf keinen Fall durch Mandel- oder gar Kuhmilch (sehr säurebildend) ersetzt werden.

Zutaten:

- 1 Kohlkopf, entstrunkt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Kokosnusssauce (oder eine asiatische Sauce nach Wahl)
- Saft zweier Zitronen