

Löwenzahn



Für ein aktives Leben - 

**Wussten Sie schon, dass die ganze Löwenzahnpflanze (Wurzel, Blätter, Blüten) essbar ist? Die Wurzel weist die höchste Wirkstoffdichte auf.**

### **Gut zu wissen:**

- Die Bitterstoffe im Löwenzahn steigern die Magensaftsekretion und wirken appetitanregend.
- Löwenzahn wirkt harntreibend. Er ist eine gesunde Alternative zu synthetischen Diuretika.
- Löwenzahnblätter enthalten im Vergleich zu Kopfsalat ein Vielfaches an Mineral- und Vitalstoffen.
- Löwenzahn regt die Produktion von Gallenflüssigkeit an und verbessert den Fettstoffwechsel.

### **Löwenzahnsalat mit Kartoffel- Vinaigrette**

Zutaten für 4 Portionen

300 g	junger Löwenzahn
1	kleiner Kopf Lollo Bionda
1	mehlig kochende Kartoffel (ca. 80 g)
100 g	durchwachsener Speck
50 ml	Leinöl
120 ml	Rinderfond
5 EL	Apfelessig
	Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

### **Zubereitung:**

Kartoffel waschen und kochen. Speck in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Öl, Fond und Essig verrühren. Kartoffel pellen, sehr fein zerstampfen, mit dem Speck zur Vinaigrette geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Löwenzahn und Lollo Bionda putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Vinaigrette leicht erwärmen und mit dem Salat mischen. Dazu kann man Kräutercroutons servieren.

**Tipp**

Löwenzahnblüten sind nicht nur hübsch, sondern auch essbar und können wunderbar als Dekoration für den Salat verwendet werden.

### **High-End Service für High-End Bikes:**

Der bikeDoc bietet dir besten Bike-Service am Bodensee.  
Ob Reparaturen, Service oder Aufbau von Custom-Bikes:  
hier stimmen Fachkenntnis, Service, Material und Preis!  
Komm doch mal vorbei: Bregenzerstr. 35, 88131 Lindau

**der bikeDoc**  
High-End Service für High-End Bikes.

Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to motion**  
training & coaching