

## Salat to go



### Zutaten

#### Salat und Gemüse nach Jahreszeit:

z. B.  
ein paar Blätter Blattsalat  
1 Stück Salatgurke  
½ - 1 Paprika  
6 Radieschen  
1 große Möhre (darf natürlich nicht fehlen!)  
1 Tomate oder einige Cocktailtomaten  
1-2 frische Champignons  
etwas Kresse oder Gartenkräuter

#### Dressing

z. B.  
1 TL Senf, 2 EL Wasser, 1 EL Essig, 1 - 2 EL Öl  
ein Spritzer Agavendicksaft oder etwas Honig  
1 TL gemischte Kräuter

### Zubereitung

Gemüse und Salat waschen und putzen;  
Die Salatblätter gut Trockenschleudern,  
je nach Größe etwas zerteilen und in eine  
verschießbare Box geben.  
Gemüse in Scheiben, Streifen o. ä., mundgerecht  
zerkleinern, Möhre raspeln auf den Salat in die  
Box geben. Box verschließen.  
Passt die Gabel und/oder das Dressing auch  
noch in die Box?

Die Zutaten für das Dressing in ein kleines  
Schraubglas füllen, verschließen und gut  
durchmischen.

Box, Dressing und Gabel in Tasche oder Rucksack packen. Leckere Stullen mit dazu!

Das Dressing kurz vor dem Verzehr noch einmal gut durchschütteln und über den Salat geben.

Quelle: [www.meine-Möhren.de](http://www.meine-Möhren.de)