

## Spinat-Apfel-Salat

### Zutaten:

500g Blattspinat  
1 Bio-Apfel  
30g Pinienkerne  
Kreuzkümmel  
Koriandersamen  
Meersalz  
Pfeffer  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Reissirup/Honig  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch mit Schale in schmale Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen.

Gewürze mit Zitronensaft, Honig oder Sirup und Öl verrühren.

Das Dressing über die Apfelspalten und den Spinat geben und das Ganze mit den Pinienkernen bestreuen.

## Spinat-Suppe

### Zutaten:

500g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/8 l Sahne/Sojasahne  
Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Cayennepfeffer  
Kurkuma  
Abgeriebene Zitronenschale (Bio)

### Zubereitung:

Öl erhitzen. Klein gehackte Zwiebeln und Knoblauchzehe andünsten. Den gewaschenen und gehackten Spinat dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen.

Mit Salz, den Gewürzen und der abgeriebenen Zitronenschale abschmecken.

Zum Schluss die Sahne/Sojasahne dazugeben.

Guten Appetit !