

# Vital Global - kalte Salate

(vegan), glutenfrei - ideal für zu Hause, für Arbeit und Schule

Mit unseren Salatvorschlägen zeigen wir Ihnen glutenfreie Alternativen bestens geeignet zum Mitnehmen für die Mittagsjause, bei der Arbeit und in der Schule. Wichtig sind gut verschließbare Boxen zum Mitnehmen. Eine Mahlzeit, die Energie gibt und nicht nimmt.

Die Zutaten dafür können je nach Belieben gewechselt und zusammengefügt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Einige Vorschläge:

**Glutenfreies Getreide** Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Reis ...

**Gemüse/Hülsenfrüchte** Tomaten, Avocados, Gurken, Vogerlsalat, Keimsprossen (im Keimgerät einfach selber machen!), gekochte Kichererbsen, Bohnen, Paprika, Zwiebel, verschiedenste Kräuter, ...  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hanfsamen, Sesam (Körner, die einige Stunden eingeweicht sind und abgespült werden, sind viel bekömmlicher) ...

**Glutenfreie Nudeln** Buchweizennudeln, Reismudeln, Linsen Nudeln, Mungobohnen Nudeln, Kichererbsennudeln, ...

**Öle** Leinöl, Hanföl, Olivenöl, ...  
Eventuell **Kokoscuisine** zum Verfeinern – je nach Geschmack

**Gewürze nach Belieben** Salz, Pfeffer, Kräuter, ...

eventuell hart gekochte **Eier** - wenn's nicht vegan sein muss/soll...

**Guten Appetit!**

