



www.gemeinsamtafeln.de

# Kachkiste



die lobby für kinder  
Ortsverband Lübeck e.V.



## BANANENSALAT MIT ZIMTSAUCE ( 2 PORTIONEN)

...ja – ihr lest richtig und wir sind nicht komplett verrückt. Banane im Salat schmeckt toll und mit der Zimtsauce wird der Salat zum leckeren, gesunden Snack.

**Zutaten:** 1 Salatherz oder Salatblätter, 2 Bananen 1 rote Paprika, 2 Karotten, 1 roter Apfel, wenige Walnüsse, 2 TL Zimt, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, 1/2 Limette, 1 TL Honig, 1 Prise(n) Salz und Pfeffer.

**Zubereitung :** Salatherz und /oder Salatblätter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Paprika, Apfel, Karotten und Bananen in Würfel und/oder Scheiben schneiden und zum Salat hinzugeben. Walnüsse grob hacken und darüber geben.

Das Dressing mischen: Essig, Öl, Zimt, Honig und den Saft einer halben Limette gut miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wusstest du dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass Bananen glücklich machen? Sie enthalten nämlich den Neurotransmitter Serotonin, der die Bildung von Endorphin anregt, und das ist ja das Glückshormon Nr 1. Also: Der Bananensalat kann gar nicht oft genug auf den Speiseplan kommen.