

Bohnenprossen – Salat

700 g	Sojasprossen oder Mungbohnenprossen
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
5	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
1	Chili, in feine Ringe geschnitten
1 EL	Sesamsamen, geröstet und zerstoßen
1 EL	Sojasoße

Die Sprossen in einem Topf mit kochendem Wasser geben und 2 Minuten köcheln.

Dann Sprossen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, danach leicht ausdrücken.

Die Sprossen mit restlichen Zutaten mischen.

Salat kalt oder lauwarm servieren.