



Montag		3	10	17	24	31
Dienstag		4	11	18	25	
Mittwoch		5	12	19	26	
Donnerstag		6	13	20	27	
Freitag		7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29	
Sonntag	2	9	16	23	30	

## Salat mit Bohnen u. Äpfeln

### Zutaten:

- 4 große Äpfel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 dkg weiße Bohnen
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Kartoffeln
- 1 rote Zwiebeln
- 1 Löffel Thymian
- 1 Löffel Bohnenkraut
- 1 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Bohnen mit Bohnenkraut kochen, am Schluss salzen und abgießen. Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles in eine Schüssel geben. Öl, Senf, Thymian, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und als Dressing über den Salat geben.