

**Detox Challenge 2016**  
**14 Tage Yoga und Clean Eating**

**Spinat-Salat mit Birne**

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Blattspinat
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Birne
- 4 EL Pekan- oder Walnüsse
- 2 EL Walnuss- oder Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

1. Den Spinat, die Tomaten und die Birne waschen und trocknen.
2. Die Tomaten und die Birne halbieren, die Birne vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.
3. Die Pekannusskerne grob hacken.
4. Spinat, Tomaten und Birne mit dem Öl vermengen und mit Pfeffer würzen.
5. Mit Pekannüssen garnieren.

*Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)*