

## *2 Linsen das Superfood*

Die kleine Hülsenfrucht kann in unzähligen Varianten gekocht werden und ist gesund. Hier die verschiedenen Sorten und deren Verwendung:

1. Rote Linsen: Schnell-Koch-Linsen, eignen sich gut für die indische Linsensuppe.
2. Schwarze Linsen: Belugalinsen, sehr geringer Fettgehalt.
3. Grüne Linsen: eignen sich gut für Currys oder Dals.
4. Tellerlinsen: etwas grössere Sorte, eignen sich gut für Suppen oder Eintöpfe.
5. Berglinsen: muss zwingen eingeweicht werden, eignen sich gut für Salate.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch)

