2018 April - D'Adamo Newsletter

Volume 14, Number 4

- Wollen Sie nicht unser Nachbar sein? von Martha D'Adamo
- Die Blutgruppendiät fermentierte Lebensmittel
- Warum Sie sich um Carob/Johannisbrot kümmern sollten
- Phillip N. - Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte
- Direkt von Dr. Peter D'Adamo: Das neu aktualisierte Supplement Advisor
- Blutgruppendiät in den Nachrichten
- Frühstück Eiersalat – Passend für alle Blutgruppen

Wollen Sie nicht unser Nachbar sein?

von Martha D'Adamo

Fröhlicher April! Zwischen der frühen Eiszeit an der Ostküste, die einmalige Hochwasserflut und die schnelle Abfolge von vier Nor'eastern hatten wir den ganzen Winter über. Durch sie kamen wir alle zusammen als ein Unternehmen und ich sah die Kraft der Gemeinschaft in vollem Umfang.

Wir bauen seit über 20 Jahren eine Gemeinschaft für Menschen auf, die der Blutgruppendiät und andere personalisierte Programme folgen, die Peter entwickelt hat. Wir begannen mit den D'Adamo Foren, lange bevor soziale Online-Interaktion wie Facebook existierten und von diesem Standpunkt aus haben wir mit unseren Newslettern, Konferenzen und Kundendienstmitarbeitern größere Communities, Webseiten und den gesamten Kontakt aufgebaut, was heute selten ist. Durch die Stärke der Gemeinschaftsbildung, fanden wir eine engagierte und ständig wachsende Gemeinschaft von Gleichgesinnten, und es ist die Stärke dieser Verbindung, die es dem Konzept ermöglicht hat, zu wachsen und zu gedeihen.

Ich habe kürzlich einen Artikel über Mister Rogers und die starke Botschaft gesehen, die sein Programm für junge Leute und ihre Eltern hatte. Er war so ein bescheidener, anständiger Mensch und seine Magie eine Gemeinde aufzubauen, die integrativ, unterstützend war, fürsorglich und freundlich. Es gibt so viele Nachahmer von seiner Arbeit aber drei Schlüsselelemente heben sich als Grundpfeiler für unsere Arbeit und die Gemeinschaft ab, in der wir uns befinden, und ich wollte mir einen Moment nehmen und diese mit Ihnen teilen.

1. Verstehe, dass jeder seine Herausforderungen hat, sei also freundlich zu allen. Dies ist als Lebenslektion von unschätzbarem Wert und im Büro ebenso wichtig wie in unserer BTD-Gemeinschaft.
2. Streben Sie nicht danach perfekt zu sein. Perfektion gibt es nicht, tun Sie nur das Beste, was Sie tun können.
3. Geben Sie nicht auf. Ausdauer hat ihre Belohnung. Wenn Sie sich zu Gesundheits- und Lebensstil-Zielen verpflichten, bietet eine unterstützende Gemeinschaft und ein „Buddy-System" den Anrzeit und die Mahnung, an Ihren Zielen dran zu bleiben. In der Mitte des Frühjahrs werden wir ein neues Tool veröffentlichen, mit dem sich die Community

einfacher aufbauen lässt. Außerdem können Sie Ihre Lebensmittel, Beachtungen und Ziele verfolgen. Bleiben Sie dran...

Haben Sie einen tollen April! Frühlingsgemüse gibt es im Überfluss. Achten Sie darauf, unseren Artikel über fermentierte Lebensmittel und schnelle Tipps für zu Hause in einer Blutgruppenernährung freundlichen Weise zu überprüfen.

Genießen Sie.

Die Blutgruppenernährung ist eine gute Möglichkeit, Entzündungen zu reduzieren und die Gesundheit zu maximieren. Vieles davon hat mit Lektinen zu tun, den kohlenhydratbindenden Molekülen, die man in so vielen verschiedenen Nahrungsmitteln findet. Diese Lektine können schlecht mit einer Blutgruppe reagieren, haben aber keine Wirkung auf eine andere. Die Blutgruppenernährung entfernt schwer verdauliche Lebensmittel oder Lebensmittel mit schädlichen Lektinen für Ihren Bluttyp, um den Stress für Ihren Körper zu lindern.

Was sind fermentierte Lebensmitte?

Patienten und Anhänger der Diät haben immer Fragen zu bestimmten Arten von Lebensmitteln. Im Laufe der Jahre kamen verschiedene Modeerscheinungen auf den Markt, was viele Menschen dazu brachte, sich zu fragen, ob diese Nahrungsmittel für sie in Verbindung mit der Blutgruppen-Ernährung hilfreich sein würden. Eine Kategorie von Lebensmitteln, wegen denen ich in letzter Zeit viel gefragt wurde, sind fermentierte Nahrungsmittel. Der Gärungsprozess existiert schon lange in der Geschichte und wird definiert als „der chemische Abbau einer Substanz durch Bakterien, Hefen oder andere Mikroorganismen, typischerweise mit Aufschäumen und der Abgabe von Wärme." Das Verfahren wird vor allem verwendet, um Alkohol herzustellen und Gemüse zu konservieren, obwohl es unter anderem auch für die Herstellung von Jogurt, Käse und Salami verwendet wird. Es ist eigentlich ein ganz einfacher Prozess um es selbst herzustellen, dass nur ein paar Schritte umfasst. Die Schritte zum Fermentieren von Gemüse sind unten aufgeführt.

1. Schneiden und Reinigen Sie Ihr Gemüse der Wahl, dann mischen Sie es in einem Glas mit 1 TL Salz pro Tasse Gemüse. Füllen Sie das Glas mit Wasser, genug, um die Zutaten im Glas vollständig zu bedecken. Stellen Sie sicher, dass das Gemüse unter Wasser bleibt und nicht über der Wasserlinie schwimmt. Wenn sie weiter steigen, setzen Sie ein kleines Gewicht in das Glas, um sie unter Wasser zu halten.
2. Verwenden Sie ¼ Tasse Flüssigkeit aus einem vorherigen Ferment pro Quart Gemüse (falls verfügbar) oder den Inhalt einer probiotischen Kapsel (wie z. B. Polyflora), als Starter durch Zugabe in das Glas. Der Starter ist nicht notwendig, ermöglicht aber eine schnellere Fermentation. Wenn Sie den Starter weglassen, lassen Sie einen zusätzlichen Tag für die wilden Kulturen auf eigene Faust zu gären. Das Salz wird verhindern, dass schädliche Bakterien oder Pilze wachsen, während es den Milchsäurebakterien erlaubt gedeihen zu können.
3. Verschließen Sie das Glas fest und lassen Sie das Gemüse 3-5 Tage lang bei Zimmertemperatur ziehen. Probieren Sie die Mischung täglich, um den richtigen Geschmack und Konsistenz zu erreichen. Wenn das Gemüseferment fertig ist, im Kühlschrank aufbewahren.

Bleiben Sie bei Ihren Lebensmittelwerten

Im Allgemeinen können fermentierte Nahrungsmittel eine gute Sache für Ihren Körper sein, da sie Pro- und Präbiotika enthalten, Schlüsselkomponenten für die Aufrechterhaltung der richtigen Darmgesundheit, die sich im Laufe der Zeit durch Stress und andere Faktoren natürlicherweise verschlechtern kann. Während Probiotika und Präbiotika definitiv eine große und gesunde Ergänzung zu Ihrer Ernährung sind, müssen sie immer aus Blutgruppen-Ernährungs-kompatiblen Quellen kommen. Es ist wichtig, sich immer an die richtigen Optionen für Ihre Blutgruppe zu halten, unabhängig davon, was Trends über Probiotika, Omega-3-Fettsäuren oder andere Geschmacksrichtungen des neuesten Ernährungstrends des Monats sagen. Seien Sie vorsichtig bei der Zugabe von Süßstoffen oder anderen Zutaten (wie Essig), abgefüllten oder vorverpackten Sorten von fermentierten Lebensmitteln, das ist eine gute Praxis, die nicht nur diese Kategorie von Lebensmitteln betrifft, sondern jedes Produkt das Sie kaufen und das mehrere Zutaten verwendet. Sie würden überrascht sein, wie viele zu meidende Zusatzstoffe auf Etiketten vorverpackter Waren lauern können.

Fermentierte Optionen passend für Ihren Typ

Während einige vorgefertigte fermentierte Nahrungsmittel aufgrund ihrer Inhaltsstofflisten Fragezeichen sein können, gibt es einige fermentierte Nahrungsmittel, die durch ihre Blutgruppen-Ernährungs-Auswahl einfach zu definieren sind. Kultivierte Sojaprodukte wie Tempeh, Miso und

Natto sind vorteilhafte Optionen für die Blutgruppen A und AB, da diese Bluttypen gut auf Soja reagieren. Jogurt und Kefir sind wohltuend für Bs und ABs und zu vermeiden für Os. Rotwein, einer der beliebtesten fermentierten Lebensmittel, ist neutral für alle Arten, während Weißwein nur ein zu meiden für Typ O ist. Wenn Sie nach einigen fermentierten Optionen suchen, die für Sie arbeiten würden, haben wir einige große Bluttypen spezifische fermentierten Gemüse Auswahl unten, die einfach zu Hause mit dem oben genannten 3-Stufen-Prozess zu machen sind.

Denken Sie daran, dass praktisch jede Bohne, jedes Getreide, Wurzelgemüse, Obst, Gewürze oder Getränk fermentiert werden kann. Stellen Sie nur sicher, dass Sie mit einer Zutat beginnen, die neutral oder vorteilhaft für Ihren Bluttyp ist. Wenn Sie während des gesamten Prozesses Zutaten hinzufügen, berücksichtigen Sie diese Werte ebenfalls. Um den probiotischen Nutzen der Fermentation zu steigern, verwenden Sie eine Kapsel des bluttypspezifischen Prophylaktikums Polyflora (oder ein ähnliches Präparat, das zu Ihrem Bluttyp passt) als Vorstufe für den Prozess, der auch die Fermentation beschleunigt, so das Ihnen diese köstlichen fermentierten Nahrungsmittel noch früher zur Verfügung stehen!

Ein besonderer Dank geht an Louisa Wah, der Köchin die obigen Empfehlungen entwickelt hat. Wenn Sie mehr über das richtige Kochen für Ihre Blutgruppe erfahren möchten, bietet sie einen

Online-Kochkurs an, der alle Fähigkeiten und Personen, die neu in der Bluttypen Ernährung sind, aufnehmen kann.

Warum sollten Sie sich um Johannisbrot (Carob) kümmern

Was ist Johannisbrot (Carob)?
Der Ceratonia Siliqua-Baum, der oft als der Johannisbrotbaum bezeichnet wird, ist eine im Mittelmeerraum heimische Pflanzenart, aus der Erbsenfamilie. Diese Ähnlichkeit wird deutlich, wenn man sich die erbsenartigen Schoten ansieht es produziert, der Johannisbrotbaum Schoten genannt werden.

Wofür werden Johannisbrotschoten verwendet?
Die reifen Früchte der Johannisbrotbäume werden geerntet, getrocknet und zu Pulver gemahlen. Das Pulver hat einen wunderbar süßen und milden Geschmack und ist dem Pulver aus Kakaopflanzen, der Grundlage für Schokolade, sehr ähnlich.

Was sind die gesundheitlichen Vorteile?
Johannisbrot ist eine wunderbare Zutat für die Förderung der Darmgesundheit durch die Bekämpfung von bakteriellen Überwucherungen im Magen-Darm-Trakt. Johannisbrotkernmehl ist auch ein großer Verdauungsregulator mit seinem Faseranteil und hilft, die optimale Peristalis zu erhöhen, die die Bewegung des verdauungsfördernden Inhalts durch den Verdauungstrakt ist. Viele der gesundheitlichen Vorteile kommen von dem hohen Vitamin- und Mineralgehalt, einschließlich Kalzium, Zink, Kalium, Phosphor, Vitamin K, Riboflavin und Vitamin E, sowie den natürlichen Antioxidantien.

Warum steht Johannisbrot über Schokolade?
Während Johannisbrot und Schokolade ähnliche Aromen und Anwendungen haben, ist Johannisbrot fast immer eine bessere Option. Reines Johannisbrot enthält kein Koffein, während ein Esslöffel Kakaopulver 12mg enthält. Dies ist ein großer Vorteil für Menschen, die empfindlich auf Koffein reagieren oder für Kinder. Der Unterschied besteht darin, dass Johannisbrot eine natürliche Süße hat, was bedeutet, dass Sie normalerweise weniger davon in ähnlichen Rezepten benötigen. Johannisbrot hat auch mehr Ballaststoffe als Kakao, was vielen Menschen fehlt. Während Johannisbrot und Schokolade für alle Blutgruppen neutral ist, ist Johannisbrot für Typ 0 vorteilhafter.

Wie verwendet Dr. D'Adamo Carob?
Einer der wenigen Nachteile von reinem Johannisbrot ist, dass, während es die Süße der Schokolade verdeckt, fehlt es an Fülle. Um diese Zutat so lecker wie möglich zu machen, kreierte Dr. Peter D'Adamo Johannisbrot-Extrakt, eine Mischung, die Johannisbrot als erste Zutat und einen feinen Hauch von Agavensirup und etwas Kakaopulver zur Abrundung und als Bereicherung für den Geschmack enthält. Das Endergebnis ist ein Schokoladen ähnliche Sirup Substanz mit all den beliebten Geschmacks- und Gesundheitsvorteilen. Es enthält nur 1,4 mg Koffein pro Teelöffel aus

dem enthaltenen Kakaopulver (im Vergleich zu 95 mg in einer 8 Unzen Tasse Kaffee) und 11 Kalorien. Ein Teelöffel ist in der Regel mehr als genug, um Ihnen den dekadenten Geschmack zu geben, nach dem Sie suchen.

Was sind die besten Anwendungen für Dr. D'Adamos Carob - Extrakt?
Johannisbrot - Extrakt ist der perfekte Getränkezusatz für Kinder, die wählerische Esser sind oder für Personen, die zusätzliche Ernährungsunterstützung benötigen, aber Probleme haben, Pillen und Kapseln zu schlucken. Es ist köstlich in einer Milch passend zu Ihrem Bluttyp oder sogar in heißem Wasser als eine gesündere heiße Schokolade. Dr. D'Adamos Johannisbrot eignet sich auch gut für die meisten Dinge, die einen süßen, schokoladigen Zusatz, wie z. B. Pfannkuchen, Eis, Obst oder Crêpes verwenden.

(Anmerkung Isabella Groß-Dietzel: Da die Nahrungsergänzungen von Dr. D'Adamo im deutschsprachigen Raum schwer erhältlich sind, werde ich versuchen ein Rezept für Johannisbrot-Extrakt zu entwickeln)

Hier sind einige unserer Lieblingsrezepte mit Johannisbrot-Extrakt:

Gesunde Heiße "Schokolade"

Kinder (und Erwachsene!) lieben eine beruhigende Tasse heißen Kakao! Anstelle der verarbeiteten pulverisierten Mischung der heißen Schokolade, versuchen Sie unsere gesündere Version.

Holen Sie sich das Rezept

Muffins mit Carob Sprenkel

Diese Muffins, aus unseren persönlichen Kochbücher, die auf Basis von Süßkartoffel oder Kürbis basierend auf den Bluttyp, vervollständigen den Schokoladengeschmack mit Johannisbrot perfekt.

Holen Sie sich das Kochbuch: O | A | B | A B

Die Eat Right Chef "Egg-Wich"

Dieses „Egg-Wich“ mit Mandelbutter und Reiskuchen wurde von unserem Freund des Eat Right Chef zubereitet und sorgt für ein tolles Frühstück.

Holen Sie sich das Rezept

Phillip N.

Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte

Blutgruppe: B im mittleren Lebensalter, männlich
Bedingungen Verbessert: Verdauung / Immunsystem / Gewichtsverlust

In den letzten paar Jahren hatte ich mit einer Immunschwäche zu kämpfen, mit ständig wiederkehrende Anfällen von Bronchitis, Erkältungen, Grippe usw. Die Dinge erreichten schließlich einen Höhepunkt, als bei mir eine Hiatushernie (Zwerchfellbruch) diagnostiziert wurde und man sagte mir, dass der einzige Weg, um es zu kontrollieren, Medikamente seien. Auf der Suche nach alternativen Methoden der Kontrolle, besuchte ich einen Akupunkteur, der empfahl mir die Bluttypen Ernährung und wenn es nur zur Unterstützung meiner Verdauung sei.

Bevor ich *Eat Right for Your Type* gelesen habe, aß ich vier- bis fünfmal die Woche Hühnchen in Form von Brathähnchen, Hühnersuppe, Hühnchen Sandwiches … naja, Sie wissen schon. Ich dachte, es wäre schwierig, Hühnchen aus meiner Ernährung zu streichen, aber ich begann stattdessen Lamm zu essen. Während ich diese Diät nicht begonnen habe um Gewicht zu verlieren, verlor ich ungefähr zehn Pfund in zwei Wochen und das ohne die empfohlene Portionsgröße einzuhalten.

Das Beste ist jedoch, dass sich mein Gesundheitszustand insgesamt verbessert hat. Ich gehe nicht mehr, gefühlt, wie eine Schnecke durch den Tag und die Leute sagen mir, dass Sie den Unterschied in meinem Energieniveau sehen können. Ich bin jetzt auf ein Gewicht von 142 Pfund gesunken, genauso wie damals, als ich das College abgeschlossen habe. Und das ohne den Versuch Kalorien zu reduzieren. Obwohl ich nie übergewichtig war, sagen mir die Leute, dass sie einen großen Unterschied in meinem Gewicht sehen können.

Das Erstaunlichste ist, dass mein Körper jetzt spürt, dass er die üblichen Beschwerden bekämpfen kann. Früher war es bei einer Erkältung so, dass es keine Möglichkeit gab diese zu vermeiden. Dann lag ich für ein paar Tage im Bett. Die letzten Male, als ich anfing krank zu werden, erwartete ich, am nächsten Tag aufzuwachen und mich schrecklich zu fühlen. Erstaunlicherweise wachte ich auf und meine Symptome waren verschwunden.

Selbst mit den Ergebnissen, die ich bekommen habe, sind manche Leute immer noch skeptisch. Aber wen interessierts, sage ich! Ich fühle mich großartig und ich muss mir keine Sorgen machen, dass mein Bauch hängt, wenn wir im Urlaub nach Hawaii fahren!

Direkt von Dr. Peter D'Adamo

Während viele Menschen mich als Arzt und Autor hinter *Eat Right 4 Your Type* und der damit verbundenen Büchern kennen, kennen viele Menschen einige meiner anderen Hobbies und Interessen nicht. Eine meiner größten Leidenschaften ist es, mit Software zu arbeiten. Ich bin ein autodidaktischer Softwareentwickler, der sich für das Gebiet interessiert und so lange versucht hat, bis ich gelernt habe, eigene Programme zu erstellen. Ich habe diesen Prozess genossen, bei dem jedes Code-Fragment wie ein Puzzleteil aussah und ich nach seinem Platz im Gesamtbild suchte. Der ganzheitliche Ansatz einer guten Kodierung hat mehr mit Medizin zu tun, als die Menschen denken. Vielleicht nahm ich es deshalb als so natürlich an.

Im Laufe der Zeit entwickelte ich meine Fähigkeiten und war in der Lage meine eigene Software zu erstellen, einschließlich SWAMI, ein Programm, das Ihre Ernährung über die Blutgruppe oder GenoTyp Diät hinaus personalisiert und Opus23 , eine Anpassung von Apps für medizinische Fachkräfte von mehr als 200 Klinikern verwendet wird weltweit, die eine Sammlung von beispiellosen Tools zur Verfügung stellt, die helfen, die Pflege, die sie ihren Patienten bieten, zu personalisieren.

Es ist mir eine große Freude, Ihnen einer meiner Lieblings-Software zu präsentieren, die ich entwickelt habe: Der D'Adamo Nahrungsergänzungsberater .

Neuer und verbesserter Nahrungsergänzungsberater

Der D'Adamo Nahrungsergänzungsberater mag einigen von Ihnen bekannt vorkommen, da es ein Tool war, das 4YourType.com schon länger zur Verfügung stand. Für diejenigen von Ihnen, die noch nie von diesem Programm gehört haben, es ist eine einfache Reihe von Eingabeformularen, in der Sie grundlegende Informationen über sich selbst eingeben können, einschließlich welche Ergänzungen Sie erhalten möchten, die Ihnen dann sagen wird, welches Produkt am besten Ihren Bedürfnissen entspricht. Während dies in der Vergangenheit auf der Webseite war, habe ich intensiv daran gearbeitet, das Aussehen und die Fähigkeit des Programms zu verbessern, um Ihnen das beste Ergebnis geben zu können. Alle neuen Produkte von D'Adamo Personalized Nutrition wurden in die Datenbank aufgenommen, so dass der Supplement Advisor jetzt Dinge empfehlen kann, die er vorher nicht hatte. Er gibt Ihnen die genauesten Einblicke in die besten Optionen für Sie. So oft sehe ich während meiner Karriere, dass die Leute eine Wand von Ergänzungsoptionen betrachten und sich fragen, welche für sie am besten sind. Diese Anwendung nimmt das Rätselraten bei der Entscheidungsfindung auf, damit Sie genau einschätzen können, was für Sie am wichtigsten ist.

Get supplement suggestions based on your specific needs!

In 2 simple steps:

1. Enter basic facts about you
2. Enter your health goals

Get your free supplement suggestions.

Jetzt loslegen

Blutgruppendiät in den Nachrichten

Ihre Blutgruppe kann Ihnen helfen, sich vor einer kognitiven Verschlechterung zu schützen

Dr. Peter D'Adamo hat vor kurzem diesen Artikel aus der Neuroscience News Website geteilt, die an der University of Sheffield von führenden Forscher, die über eine wegweisende neue Studie spricht, welche entscheidende Rolle die Blutgruppe bei der Entwicklung des Nervensystems hat und folglich das Risiko des kognitiven Verfalls aufzeigt.

Weiterlesen

Grundlagen der Blutgruppendiät

Global Health Corner veröffentlichte einen Artikel über die Grundprinzipien hinter der Blutgruppendiät und einige der Richtlinien für jeden Typ für den Erfolg.

Weiterlesen

facebook	**Facebook Update!** Wir haben vor Kurzem die URL unserer Facebook-Seite aktualisiert, damit sie besser zu unserem Unternehmen passt und es für Nutzer einfacher macht, sie zu finden. **Wenn Sie es mit einem Lesezeichen versehen haben, ist die neue Seite jetzt:** www.facebook.com/eatright4yourbloodtype . Es kann immer noch unter unserem Hauptseitennahmen, D'Adamo Personalised Nutrition gesucht werden.
	Blutgruppen-Diät Kochkurs Louisa Wah, auch bekannt als die Eat Right Chef , hielt einen Kochkurs im Park Slope Food - Coop in Brooklyn, NY, wo sie allgemeines Wissen über die Blutgruppendiät geteilt und dann demonstriert hat wie ein perfektes Rezepte für Menschen zu Hause ist. Schau das Video

Frühstück Eiersalat

Blumen beginnen zu blühen, die Tage werden länger und der Frühling ist gleich um die Ecke. Mit zunehmend helleren Tagen sind gemeinsame Treffen willkommen, besonders zum Brunch! Unsere personalisierten Kochbücher , verfügbar für jede Blutgruppe, bieten eine Fülle von

Optionen, wie dieser Eiersalat zum Frühstück. Es ist nicht nur eine herzhafte und gesunde, sondern auch eine schmackhafte Mahlzeit, die sich für jede Tageszeit eignet!

[Für 4]

Dressing Zutaten:

- ½ Teelöffel Senfpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zwiebel, gerieben
- 1 TL Olivenöl
- Meersalz zum Abschmecken

Salat Zutaten:

- ½ Tasse gekocht oder Augenbohnen aus der Dose, entwässert und gespült *
- 3 große hartgekochten Eiern
- ¼ Tasse geriebener Mozzarella
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 Tassen gemischter Babysalat
- Meersalz, nach Geschmack

* Typ B Ersatz Kidneybohnen für Augenbohnen. Typ AB, Ersatz Pintobohnen für Augenbohnen.

Anleitung:

1. Die Dressing-Zutaten miteinander verrühren und zur Seite stellen.
2. Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Augenbohnen (oder die passenden Ersatzbohnen für Ihren Bluttyp) 2 bis 3 Minuten rösten, bis sie warm und leicht knackig sind.
3. Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Fügen Sie Bohnen, Käse und Petersilie zu den Eiern und vermischen sie die gebackenen Eier mit dem Dressing. Servieren Sie die Eier über dem gemischten Babysalat.