

Vplatten Sommerfigur-Salat

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 82 g



Du benötigst:

- ✓ ½ Zwiebel
- ✓ Kräuter (getrocknet)
- ✓ Kürbiskernöl
- ✓ Apfelessig
- ✓ 1 Packung fettarmer Cottage-Cheese
- ✓ 1 ganze Dose Thunfisch im eigenen Saft
- ✓ 1 kleine gelbe Paprika
- ✓ 1 kleiner Apfel
- ✓ Basilikum (frisch)
- ✓ ½ grüner Salat
- ✓ 8 Cocktail-Tomaten
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ 1 große Salatschüssel
- ✓ Salatbesteck

Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Zwiebel, Apfel, Paprika, Basilikum, Tomaten und den Salat klein schneiden
2. Cottage Cheese und Thunfisch dazugeben
3. Mit Apfelessig, Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken
4. Durchmischen
5. Genießen

Vplatten-Tipp

- Verwende steirisches Kürbiskernöl, Bio-Thunfisch, Bio-Apfel und Bio-Gemüse

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

