

Protein-Salat

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 3 bis 4
Proteingehalt: 68 g



Du benötigst:

- ✓ 250 g Topfen (Magerquark)
- ✓ 250 g Hüttenkäse (fettarm, natur)
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Porree (Lauchgemüse)
- ✓ 2 Karotten
- ✓ ¼ Gurke (Salatgurke)
- ✓ 1 bis 2 Essiggurken
- ✓ 1 bis 2 EL Honig
- ✓ Salatschüssel
- ✓ Salatbesteck
- ✓ Löffel
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Topfen und Hüttenkäse in einer großen Schüssel mit einem Löffel vermischen
2. Karotten, Gurken schälen, klein schneiden und in die Proteinmasse hinzufügen
3. Lauch, Paprika, Essiggurken klein schneiden und ebenso in die Masse geben
4. Zitrone halbieren und über der Masse auspressen (auf Kerne aufpassen)
5. Mit Salatbesteck durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken
6. Apfel (ev. schälen) in Streifen schneiden + kreisförmig die Schüssel dekorieren
7. Eventuell mit gekackten Kräutern dekorieren, servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Dekoriere beim Servieren mit Kürbiskernöl, Kürbiskörner und / oder mit Rosinen
- Du kannst auch geschnittene Kiwis, Erdbeeren, Mangos zum Salat hinzufügen

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

