



# Rohkostsalat mit Ei

## Zutaten

- 1 Paprikaschote (200g)
- 1 Karotte (100g)
- Kirschtomaten (100g)
- 2 hartgekochte Eier
- 100g Naturjoghurt (1,5%)
- 1 EL Weißweinessig
- Salatkräuter, Pfeffer

## Zubereitung

Gemüse putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Eier klein schneiden und zum Gemüse geben. Joghurt und Weißweinessig, Salatkräuter und Pfeffer vermengen, zum Salat und den Eiern geben und gut vermischen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten.

Pro Portion ca. 272kcal, Kh: 19g, F: 12g, E: 20g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

[https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMyhdx\\_2\\_c42Q](https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMyhdx_2_c42Q)

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!