



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

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!