



Linsensalat

Zutaten

- 3 Tomaten (à 60g)
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 50g Kochschinken
- 150g rote Linsen (Konserven)
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico

Zubereitung

Tomaten klein schneiden. Petersilie putzen und zerkleinern. Schinken würfeln. Linsen abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Senf mit Öl und Essig mischen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten.

Pro Portion ca. 387kcal, Kh: 37g, F: 13g, E: 28g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMMyhdx_2_c42Q

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!