

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Mungbohnen-Linsen-Salat

200 g Salatgurke	schälen, längs halbieren, entkernen u. in dünne Scheiben schneiden.
150 g Tilsiter (30 % i.Tr.)	würfeln u. m. d. Gurkenscheiben u.
gek. Mungbohnen (150 g ungek. gew.) u. gek. Linsen (130 g ungek. gew.) (gek. = gekeimt)	vermischen.
2 – 3 El Obstessig jod. Meersalz, Pfeffer schwarz 4 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	Salatsauce: anrühren u. d. Salat damit anmachen.
geh. Dill	Mit bestreut servieren.

Gesamt: 1140 kcal : 4 = 285 kcal
 : 5 = 228 kcal
 : 6 = 190 kcal

49,05 g Ballaststoffe : 4 = 12,26 g Ballaststoffe
 : 5 = 9,81 g Ballaststoffe
 : 6 = 8,18 g Ballaststoffe