

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bohnensalat

470 g Netto grüne Bohnen in Stücke schneiden
und in Salzwasser garen.

Marinade herstellen aus:

3 El Weißweinessig od. Apfelessig
(od. Estragonessig)

6 El kaltgepr. Rapsöl

etwas Zitronensaft

etwas Wasser (nach Geschmack)

etwas Apfeldicksaft

75 g Netto Zwiebel, fein gewürfelt

jod. Meersalz

Pfeffer schwarz, a. d. Mühle

geh. Petersilie

alles gut verrühren, d.
abgetropften, abgekühlten

Bohnen und
untermischen.

200 g Feta, gewürfelt

Gesamt: 1161,9 kcal : 4 = 290 kcal

: 5 = 232 kcal

15,45 g Ballaststoffe : 4 = 3,86 g Ballaststoffe

: 5 = 3,09 g Ballaststoffe

Wozu:

- als Vorspeise oder leichtes Sommer-Hauptgericht
- zum Grillen