

Mittagessen

Schneller Griechischer Salat



VEGETARISCH



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 475 kcal

Kohlenhydrate: 39 g

Proteine: 20 g

Fette: 24 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 42 g)
- 1/4 Gurke
- 1/2 rote Paprika (ca. 75 g)
- 1 mittelgroße Tomate (ca. 120 g)
- 1/2 rote Zwiebel
- 5 grüne Oliven
- 5 schwarze Oliven
- 70 g Schafskäse, fettarm

Für die Vinaigrette:

- 7 ml Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Zitronensaft
- 10 g Honig
- 1 EL Dill
- 1 EL Petersilie



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Gurke, Paprika, Tomate und Zwiebel würfeln und mit den Oliven mischen. Den Feta zerbröseln und unter den Salat heben. Vollkornbrot toasten.
2. Nun in einer separaten Schüssel das Olivenöl, Rotweinessig, Zitronensaft, Dill, Petersilie und Honig mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. Zum Abschluss die Vinaigrette über den Salat geben und zusammen mit dem Brot genießen.

Abend-Variante: Einfach das Vollkornbrot weglassen und dafür noch eine weitere Eiweißquelle deiner Wahl hinzufügen! Wie wäre es mit einem gekochten Ei oder einem Skyr mit Daily Flavour als Nachtisch?

