

Steirischer Salat

150g Käferbohnen (Dose)
1-2 Handvoll Vogerlsalat
1 Handvoll Gemüse (Karotte, Radieschen, Paprika, etc.)
50g Käse (zB. Schafskäse/ Ziegenkäse)
oder 3-4 Scheiben Rinderschinken



Die Ballaststoffe in
Bohnen, Linsen und
Erbsen wirken aktiv
cholesterinsenkend!

Dressing

Apfelessig
Senf
1 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Vogerlsalat gut waschen. Gemüse waschen und putzen, in beliebige Stücke schneiden.
Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf eine Marinade zubereiten. Gemüse, Vogerlsalat und abgeschwemmte Bohnen marinieren und mit Käse oder Schinken anrichten.

Nährwerte pro Portion (ca.): 467 kcal / 17g Eiweiß / 25g Fett / 36g Kohlenhydrate / 13g Ballaststoffe / 0 BE