

Steirischer High Protein Salat

Nährwerte und Zutaten für 1 große Portion

Protein: 45,5 g | Kohlenhydrate: 32,5 g | Fett: 34,2g | 634 kcal



Zutaten

50 g Blattsalat

50 g Salatgurke

5 Scheiben Porree (Lauch)

100 g Feta

1 EL Kernöl

Prise Salz

4 Stk. Cherry Tomaten

¼ Spitzpaprika

½ Dose Käferbohnen

2 Eier gekocht, mittelgroß

3 EL Apfelessig, 2 EL Wasser

Zubereitung (8-10 Minuten)

1. Eier 7 bis 8 Minuten kochen und parallel dazu Feta, Paprika, Tomaten, Gurken und Lauch würfeln.
2. Käferbohnen abseihen, Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen.
3. Bis auf die beiden Eier alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Apfelessig, Kernöl und Wasser abmachen.
4. Zum Schluss Eier abkühlen, schälen, vierteln und ganz oben auf den Salat geben.