



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Blattsalat mit Kresse

- für 4 Personen -

Zutaten:

1 großer Blattsalat

1 Pck. Kresse

½ Zwiebel

2 El Rapsöl

3 El Zitronensaft

Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke rupfen • klein geschnittene Zwiebel und Schnittlauch dazu geben • aus Rapsöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz eine Marinade rühren, über den Salat verteilen und alles gut unterheben • den Salat auf Teller verteilen und die Kresse darüber streuen

Nährwertangaben:

1 Port. = 50 kcal, 1,5 g Ball., 0 mg tier. Chol.

0 KHE