

Gurkensalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Gurke

1 El Rapsöl

2 El Sonnenblumenkörner

Salz, Pfeffer, Essig, Dill

Zubereitung:

Gurke waschen, schälen, hobeln · Dill klein schneiden und mit dem Rapsöl zu den Gurken geben · alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken · Sonnenblumenkörner trocken in einem Topf rösten und über dem Gurkensalat verteilen

Nährwertangaben:

1 Portion = 64 kcal, 0,8 g Ball., 0 mg tier. Chol.

0 KHE