

# Spargelsalat

- für 4 Personen -

## Zutaten:

400g geschälter Spargel  
Salz, Zitrone, weißer Pfeffer  
1 Prise Rohrohrzucker  
2 El Rapsöl  
Dill

## Zubereitung:

Spargel in ca. 1,5cm Stücke schneiden • 10 Minuten garen, nicht würzen • etwas abkühlen lassen • mit Salz, Zucker, Zitrone und Pfeffer abschmecken und kühl stellen • nach ca. 1 Stunde mit Rapsöl und fein gehacktem Dill servieren •

## Nährwertangaben:

1 Portion = 63 kcal, 1 g Ball., 0 mg tier. Chol.  
0 KHE