

Tomatensalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

6 Tomaten

1 Zwiebel

4 EL gekeimte Sonnenblumenkörner

2 TL Olivenöl

Balsamico, Basilikum, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden • Zwiebel und Kräuter klein geschnitten zu den Tomaten geben • zum Schluss mit Olivenöl, Balsamico, Sonnenblumenkörnern, Pfeffer und Salz abschmecken

Nährwertangaben:

1 Portion = 30 kcal, 2 g Ball., 0 mg tier. Chol.
0 KHE