

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Spargelsalat mit Mais

400 g Netto Spargel

250 g Netto Gurke, geschält

200 g Netto Mais, gegart

200 g Magerjoghurt
jod. Meersalz, Pfeffer weiß
etwas Zitronensaft

Dill

garen, in mundgerechte Stücke schneiden, abkühlen lassen, längst halbieren u. m. einem Teelöffel d. Kerne heraus-schaben, zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden, gut abgetropft m. d. Spargel u. d. Gurken i. einer Schüssel vorsichtig mischen.
glatt rühren, würzen mit:
und
über d. Salat geben
und mit fein gehacktem servieren.

Gesamt: 808 kcal : 4 = 202 kcal
: 5 = 162 kcal
: 6 = 135 kcal