

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kichererbsensalat

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 480 g)	gut abgetropft
150 g Netto Paprika rot, gelb, grün	mischen mit: gewürfelt
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)	gut abgetropft
50 g Netto Porree (nur d. Weiße) 100 g Netto Kartoffeln (gekocht)	sehr feine halbe Ringe gewürfelt
2 El Apfelessig 1 Tl Apfeldicksaft 2 El kaltgepr. Sonnenbl. öl Pfeffer, weiß	Marinade herstellen aus: über d. Salat geben, etwas durchziehen lassen u. m. bestreut servieren.
geh. Petersilie	

Gesamt: 2567,95 kcal : 6 = 428 kcal