Erdbeer-Käse Salat

Zutaten und Zubereitung

500 g Erdbeeren 75 g Kochschinken 150 g Brie Kopfsalat 50 g Magerquark 75 g Joghurt 2 Esslöffel Zitronensaft 1 Teelöffel Rapsöl 1 Teelöffel Honig 1 Teelöffel bunte Pfefferkörner Salz

Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Den Schinken in feine Streifen und Käse in kleine Würfel schneiden. Alles mit einigen Blättern Kopfsalat auf Portionstellern anrichten. Quark, Joghurt, Öl, Zitrone und Honig verrühren und löffelweise über den Salat geben. Den Pfeffer grob zerstoßen oder zermahlen und mit etwas Salz darüber streuen.

Unser Tipp

Dazu passt Toastbrot oder frisches Bauernbrot. Erdbeeren – die kleinen Kraftpakete! Sie sind der beste Beweis, dass Gesundes auch schmeckt. Erdbeeren liefern Eisen und mehr Vitamin C als Zitronen.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

○ Nur den Link
○ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden