

Brokkolisalat mit Oliven



GEMÜSE DER SAISON

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
3. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden.
4. Das Gemüse mit den Oliven und dem Sesam mischen.
5. Für das Dressing Honig, Limettensaft, Öl und Oregano in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über den Salat gießen und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 300 g Brokkoli
- 1 Paprika, rot (ca. 155 g)
- 6 Oliven, schwarz
- 1/4 Zwiebel, rot (ca. 25 g)
- 1 TL Sesam
- 1 TL Honig
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Oregano, gehackt
- Salz / Pfeffer



257
Kalorien



30 g
Kohlenhydrate



8 g
Fett



15 g
Eiweiß



16 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt