

HIRSE-SALAT MIT JOGHURT-DRESSING

- 🌿 200 g gekochte Hirse
- 🌿 2 farbige Pfeffer
- 🌿 Kleinere frische Gurke
- 🌿 Rote Zwiebeln
- 🌿 3 Tomaten
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Salz
- 🌿 Worcester-Sauce
- 🌿 Naturjoghurt
- 🌿 Ein Teelöffel französischer Senf
- 🌿 Ein bisschen Stevia-Kräuter
- 🌿 Etwa Zitronensaft
- 🌿 Eine Mischung aus frischen (getrockneten) Kräutern

Zubereitung:

Alle Gemüse schneiden, mit gekochter Hirse mischen, mit Worcester-Sauce abschmecken, salzen und mit Öl beträufeln. Naturjoghurt, Senf, Stevia, Zitronensaft und fein gehackte Kräuter daruntermischen. Das Dressing direkt auf individuellen Salat-Portionen beträufeln oder alles zusammen mischen. Salat mit frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion: 255 kcal

- 🌿 Protein: 19 %
- 🌿 Kohlenhydrate: 68 %
- 🌿 Fette: 13 %