



WARMER SALAT MIT GEGRILTEM GEMÜSE UND RUCOLA

- 🌿 50 g Rucola
- 🌿 100 g Zucchini
- 🌿 100 g Pfeffer
- 🌿 Olivenöl
- 🌿 Salz
- 🌿 Balsamico

Zubereitung:

Rucola-Salat waschen und in eine Schüssel legen. Zucchini (in Scheiben geschnitten) und Pfeffer (in kleine Stücke geschnitten) in einer Pfanne mit kleinerer Menge Olivenöl grillen. Gegrillte Zucchini salzen. Um die Sättigkeit von Salat zu erhöhen, können Sie gegrillte Champignons dazu geben. Leicht abgekühlte Gemüse mit Rucola mischen. Mit Balsamico würzen. Es kann auch als Beilage verwendet werden.

Ernährung pro Portion: 101 kcal

- 🌿 Protein: 50 %
- 🌿 Kohlenhydrate: 33 %
- 🌿 Fette: 17 %