

Macht satt: Brokkolisalat mit Paprika, Apfel, Bohnen und Ei

Zutaten für 3 Portionen:

- + 3 Eier
- + 1 Brokkoli (500 g)
- + 2 Paprika (schön: gelb und rot)
- + 2 Äpfel
- + 2 EL Balsamico-Essig
- + 2 EL Pflanzenöl (Raps- Oliven- oder Walnussöl)
- + Pfeffer, Salz
- + Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln, wenn man mag
- + 1 Dose Kidney-Bohnen, 400 g
- + 30 g Nüsse oder Kerne nach Wahl, z.B. Pinienkerne, Macadamianüsse, Erdnüsse mit Pfeffer....

Zubereitung:

Eier hart kochen. Alles Gemüse und Obst waschen, den Brokkoli fein schneiden oder raspeln. Wem das zu roh zum essen ist, der kann den Brokkoli auch 2 min in der Pfanne andünsten.

Brokkoli mit kleingeschnittener Paprika und Äpfeln mischen, mit dem Dressing vermengen. Die Bohnen spülen, und hinzufügen, ebenso fein gehackte Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln. Vorsichtig vermengen, abschmecken.

Die Eier schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden, über den Salat streuen. Mit den Nüssen abschließen und genießen.



Pro Person ca. 450 kcal, 37 % KH (40 g), 48 % Fett (25 g), 15 % EW (17 g) – 12 g Ballaststoffe!!