

TOFU-EIER-SALAT



2 Port.



15 Min.



Leicht

Zutaten

300 g Tofu
4 kleine Gewürzgurken
1 Ei, hartgekocht
½ Zwiebel
viel Pfeffer
1 Msp. Salz
1 EL Salatcreme
1 TL Senf

Nährwerte (2 Portionen)

434 kcal
22 g Kohlenhydrate
22 g Fett
35 g Eiweiß

1 Den Tofu in ca. 2 x 2 cm große Streifen schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Dann die Gurken, die Zwiebel und das Ei würfeln.

2 Nun Tofu, Gurken, Ei, Zwiebeln, Senf und Salatcreme verrühren. Wer mag, kann noch einen Esslöffel Gurkenwasser dazugeben. Nun schön salzen und pfeffern. Den Salat 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

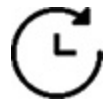


Salat mit Obst

MÖHRENSALAT



4 Port.



10 Min.



Leicht

Zutaten

5 Möhren
1 großer Apfel
2 Spritzer Zitronensaft
150 g Naturjoghurt
1 EL Agavendicksaft

Nährwerte (2 Portionen)

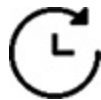
289 kcal
52 g Kohlenhydrate
3 g Fett
9 g Eiweiß

1 Möhren und den Apfel schälen und reiben, mit allen anderen Zutaten vermengen.

KLEINER OBSTSALAT



2 Port.



15 Min.



Mittel

Zutaten

125 g Obst
30g Kokos-Chips
1 Dose Kokosmilch

Zum Hinzufügen:

1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
1 TL Zimt

Nährwerte (2 Portionen)

126 kcal
32 g Kohlenhydrate
2 g Fett
2 g Eiweiß

(Beim Obst können Sie selbst entscheiden, auf was sie gerade Lust haben. Äpfel, Bananen und Kiwis sind hier am besten! Heidelbeeren oder Blaubeeren kommen aber ebenfalls sehr passend).

1 Zuerst müssen Sie das Obst waschen und anschließend in kleine Stücke, Streifen oder Würfel schneiden (je nach Vorliebe).