

Käsesalat

375 g Gouda	in feine Streifen schneiden
2 feste Bananen	schälen, in Streifen schneiden
1 Apfel	
2 Gewürzgurken	in Streifen schneiden
200 g Tomatenpaprika	Zutaten mischen
1 Becher Joghurt	verrühren
1 Eßl. Mayonnaise	
Saft von 1 Zitrone	
1 Teel. Senf	abschmecken, über die übrigen Zutaten gießen,
Salz, Pfeffer	30 Minuten ziehen lassen
1 Bund Dill	Kräuter waschen, fein hacken, unter den Salat heben,
1 Bund Kerbel	nochmals abschmecken
1/2 Bund Petersilie	
1/2 Bund Schnittlauch	

	Joule	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	8.171	1.953	100 g	121 g	99 g
1 Portion	2.042	488	25 g	30 g	25 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

