



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - SCHNELLE ZUBEREITUNG

BROKKOLISALAT MIT PAPRIKA, OLIVEN UND WALNÜSSEN

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli in große Röschen teilen und mit einer Reibe raspeln.
2. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Oliven vierteln.
4. Das Gemüse und die zerkleinerten Walnüsse zusammen anrichten.
5. Für das Dressing Honig, Limettensaft, Öl und Oregano in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über den Salat gießen und servieren.

ZUTATEN

300 g Brokkoli
1 Paprika, rot
6 Oliven, grün
0,25 Zwiebel, rot
20 g Walnüsse
2 Radieschen
1 TL Honig
1 EL Limettensaft
1 TL Öl
1 TL Oregano, gehackt
Salz und Pfeffer



434
Kalorien



31 g
Kohlenhydrate



16 g
Eiweiß



22 g
Fett



18 g
Ballaststoffe