



Gurken-Salat

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 15 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 25 min



Zutaten

Gurke	1-2
Frühlingszwiebel	2 Stängel
Zwiebel	1
Mais (optional)	1 Handvoll
Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, 2-3 Blätter Minze)	
Zitrone	1 Ganze
Gewürze (Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Kürbiskernöl, Olivenöl, Ahornsirup)	
Wer möchte kann auch etwas Naturjoghurt mit untermischen	

Anleitung

Gurken in Scheiben oder Streifen raspeln oder auch in Würfel schneiden (wie jeder mag)

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden

Zwiebel in feine Würfel schneiden

Kräuter haken

Alles in eine große Schüssel geben, zusammen mit dem Mais (optional) vermischen und nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.

Es kann als Salat für eine Mittags- und/oder Abendmahlzeit gereicht werden und kann im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.

Spezielle Ernährungsinformationen

Glutenfrei, Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Omega 3-Fett Säuren vorhanden, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich