

**GUTEN
APPETIT!**



Ingwer-Gurken-Salat

VORSPEISE

ZUTATEN (4 PORTIONEN):

2 Salatgurken, bio
1 rote Zwiebel, 60 g
2–3 EL frischer Ingwer, fein gehobelt
3 EL heller Balsamico

2 EL Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, b. B. Süße essbare
Herbstblüten zur Dekoration

ZUBEREITUNGSZEIT: 12 MINUTEN

Die Gurken abspülen, in dünne Scheiben hobeln und mild salzen. Die Zwiebel abziehen und zu den Gurken in feine Ringe hobeln. Den Ingwer und Joghurt dazugeben und unterheben. Mit Balsamico, Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf süßen. Mit frischen essbaren Herbstblüten dekorieren.

Dazu passt Vollkornbaguette (extra berechnen).

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 44,7 (kcal) · 187 (kJ) · Fett 1,4 g · Kohlenhydrate 5,4 g · Broteinheiten 0,5 BE · Eiweiß 2,2 g · β -Carotin 566 μ g · Vitamin D (Calciferol) 15 ng · Gesamte Folsäure 27,8 μ g · Ballaststoffe 1,7 g · Cholesterin 2,5 mg · Harnsäure 16 mg · Gesättigte Fettsäuren 710 mg · Einfach ungesättigte Fettsäuren 322 mg · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 0 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 206 mg · n-3 Fettsäuren 84,6 mg · n-6 Fettsäuren 122 mg

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter www.msd-gesundheit.de

