



Ein Service von:

intervallfasten.org

Kichererbsen-Salat mit Feta



Kichererbsen stecken voller Eiweiß und bremsen den Heißhunger aus. Sie sind außerdem lecker und gesund. Sie haben die Extra-Portion Eisen, was für Vegetarier und Veganer von besonderer Bedeutung ist. Klein, aber oho - diesem Motto zufolge, dürfen sie ruhig öfter auf dem Teller landen.

Zutaten:

- 125 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 25 g Feta

Für den nicht fastenden Partner:
Reichen Sie ein Baguette dazu.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 250 g Kirschtomaten, rote und gelbe
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Koriander, alternativ Petersilie
- ½ Zitrone
- 1 EL Agavensirup
- 1 ½ EL Apfelessig, naturtrüb
- 1 ½ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für Vegetarier:
geeignet

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
252	9 g	13 g	24 g

Zubereitung:

1. Gurke waschen, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Gurke und Tomaten vermengen.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und zu der Gurken-Tomaten-Mischung geben. Alles gut vermengen.
3. Koriander waschen, trockenschütteln, hacken und mit den anderen Zutaten vermengen. Feta dazu bröseln und nochmals gut vermischen.
4. Für das Dressing eine Zitrone auspressen, Agavensirup und Apfelessig hinzufügen. Olivenöl unter quirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dressing über den Kichererbsensalat gießen, alles durchmischen und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.