



Ein Service von:

intervallfasten.org

Nudel-Thunfisch-Salat

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FASTENTAGE



Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 120 g)
- Eingelegte getrocknete Tomaten (50 g)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 süße Zwiebel (mittlere Größe)
- ¼ Bund Rucola
- 3 EL Algenöl (alternativ: Lein- oder Olivenöl)
- ½ halbe Zitrone

Für Vegetarier:

Thunfisch durch Tofu ersetzen

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

- Salz, Pfeffer

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke teilen. Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Rucola waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Alle Zutaten vermengen.
3. Zitrone auspressen, 2 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren, über den Salat geben und nochmals gut mischen.
4. Ca. 15 Minuten ziehen lassen, abschmecken und ggfs. nachwürzen.

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.