



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

---

## Salat Sansibar

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
FASTENTAGE



### Zutaten:

- 1 Minirömersalat
- ½ rote Paprikaschote
- 150 g Kirschtomaten
- 125 g Himbeeren
- 50 g Ziegenfrischkäsetaler
- ½ Zitrone
- 2 EL Öl (z. B. Walnussöl)

*Für Vegetarier:*  
geeignet

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://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
- 15 g getrocknete Gojibeeren oder Cranberries
- ½ Beet Kresse (z. B. Brunnenkresse) zum Bestreuen

### Kalorien pro Portion:



### Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, eventuell häuten und grob würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Himbeeren waschen und verlesen.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in mundgerechten Stücke schneiden.
3. Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ziegenkäse in Stücke zupfen. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen.
5. Salat auf Tellern anrichten, mit Gojibeeren und Kresse toppen.

---

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.