



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Bunte Salat-Bowl



Zutaten:

- 400 g Blattsalat (Feldsalat, Babyspinat, Römersalat etc. einzeln oder gemischt)
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 8 Radieschen
- 10 schwarze oder grüne Oliven
- ½ Bund Petersilie
- ½ Päckchen Kresse (Brunnenkresse)
- 2 TL Leinöl (ersatzweise Hanf- oder Olivenöl)

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie Brot zum Salat. Sehr gut passt Ciabatta.

Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.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, Curcuma

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Paprika, Tomaten, Radieschen und Petersilie waschen und klein schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Öl mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curcuma würzen.
4. Dressing über den Salat geben und alles gut verrühren.
5. Zum Schluss Oliven und Kresse über den Salat geben.

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.