



Ein Service von:

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

Hirtensalat im Glas



Zutaten:

- 50 g gekochte Kichererbsen
- 50 g Feta
- 1 Fleischtomate
- ½ Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 8 schwarze Oliven - am liebsten Kalamata Oliven
- Babypinac - eine gute Handvoll

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie zum Salat ein paar Scheiben rustikales Sauerteigbrot, leicht angeröstet oder getoastet.

Für Vegetarier:

geeignet

Für das Dressing

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

- 6 EL Olivenöl
- Saft 1 Zitrone
- evt. etwas weißen Essig
- ½ TL Oreganopulver
- ½ TL Thymian - gerebelt
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Kalorien pro Portion:

kcal

465



Zubereitung:

1. Gemüse waschen und putzen. Gurke, Tomate, Zwiebel und Paprika würfeln. Karotte raspeln. Babyspinat, wenn notwendig, in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Feta mit der Hand zerbröseln.
3. Die Zutaten für das Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Jeweils die Hälfte des Dressings in zwei Gläser mit Schraubverschluss füllen. Dann mit Feta, Gurke, Tomate und Zwiebel füllen.
5. Als nächste Schicht folgen Karotte, Kichererbsen, Paprika und Oliven. Getoppt wird der Hirtensalat mit dem Babyspinat. Die Gläser bis zum Verzehr in Kühlschrank stellen.
6. Vor dem Essen das Glas auf den Kopf stellen, damit sich das Dressing gut verteilen kann. Mit einer Gabel gut durchmischen.

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

Salat im Glas sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch total praktisch. Das Gute daran ist, dass das Dressing und alle Zutaten, denen noch eine Runde gemeinsam mit dem Dressing gegönnt werden sollte, unten im Glas geschichtet werden. Die anderen Zutaten werden darüber gepackt und zum Schluss mit dem Blattsalat getoppt, der nicht mit der Flüssigkeit in Berührung kommt und so knackig und frisch bleibt.

Ist es Zeit zum Essen, wird das Glas einfach umgedreht und geschüttelt, Dressing und Salat vermischen sich. Supertoll zum Mitnehmen, ob für die Mittagspause im Büro oder für ein kleines Picknick bei tollem Sommerwetter draußen.

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.