

Thunfisch auf buntem Salat



ca. 15 Min.



Zutaten:

100 g	Tunfisch in Wasser
100 g	gelbe Tomaten
30 g	Rucola-Salat
30 g	Feldsalat
3	Radieschen
30 g	Lauchzwiebeln
1 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
½ TL	Gemüsebrühe
¼	Zitrone
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Stevia oder Xilit
etwas	Wasser
etwas	Sesam

Zubereitung:

Die Tomaten und Radieschen in beliebige Stücke schneiden und zu dem Salat in eine Schüssel geben. Das Dressing aus Öl, Zitronensaft, Stevia, Gemüsebrühe, Senf, Salz und Pfeffer sowie eventuell etwas Wasser zubereiten und über den Salat gießen. Alles vermischen und kurz ziehen lassen. Eine kleine Dose Thunfisch abtropfen lassen und über den Salat geben. Die klein-gehackten Lauchzwiebeln und etwas Sesam über den Thunfischsalat streuen.



Kalorien: 295



Fett: 12,0 g



Eiweiß: 31,3 g



KH: 13,7 g

www.weniger-wiegen.com