



# Knackiger Salat im Glas

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
👉 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Mini Romana       | 2 St. |
| Cherrytomaten     | 250 g |
| Salatgurken       | 1 St. |
| Sonnenblumenkerne | 100 g |
| Bio Zitronen      | 1 St. |
| Olivenöl          | 3 EL  |
| Zucker            |       |
| Senf              | 1 TL  |
| Salz              |       |
| Pfeffer, schwarz  |       |

## Zubereitung

1. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Cherrytomaten waschen und in Viertel schneiden. Gurke grob würfeln. Sonnenblumenkerne grob hacken.
2. Vorbereitete Salatzutaten schichtweise in verschließbare Gläser füllen. Gläser verschließen und bis zum Servieren kühl stellen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In ein kleines verschließbares Einmachglas 3 EL Saft zusammen mit Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker füllen. Vor dem Servieren gut schütteln, über den Salat im Glas geben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Salat eignet sich super to Go oder auch für einen Camping Ausflug.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 233 kcal |
| Kohlenhydrate  | 15 g     |
| Eiweiß         | 8 g      |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 18 g     |