



Bunter Schichtsalat im Glas

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	1 St.
Karotten	2 St.
Avocado	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Kressebeet	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Senf	1 TL
Essig	1 EL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Salat in Streifen schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Karotten schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. Avocado grob würfeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls klein würfeln. Kresse abschneiden und etwa zwei Drittel grob hacken.
2. In einer Schüssel Joghurt mit Senf, Essig und Öl verrühren. Gehackte Kresse zugeben und Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salat nach Belieben in Gläsern schichten. Joghurt-Dressing darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ob für das Büfett deiner Party oder als To Go in eine Dose gepackt. Schichtsalat geht immer.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	206 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g