



# 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     |