



# 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 gemahlen	

## 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