

# Amsterdamer Salat

## Zutaten für 1 Portion:

25 g Käse 30 % F. i. Tr.  
25 g Apfel, geschält  
50 g Chicoree  
25 g Orangenfilet

### Marinade

30 g Joghurt 1,5 % F. i. Tr.  
Salz, Pfeffer  
Senf, Zitronensaft  
Evtl. Süßstoff

## Zubereitung:

- Käse und Apfel in Würfel schneiden.
- Chicoree waschen und in Streifen schneiden.
- Chicoree, Käse, Apfel und Orangenfilets vermengen.
- Die Marinade aus den angegebenen Zutaten herstellen und über den Salat geben.



## Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
117 kcal	5 g	8 g	8,6 g	1,7 g	7,4 g	1,3 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen