

Paprika-Ananas-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

2	rote Paprika
1	Zwiebel
200 g	Ananas (frisch oder aus der Konserve)
3 TL	Rapsöl
2 EL	Sojasoße
	Apfelessig
	Salz, etwas Zucker

Zubereitung:

- Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden und mit der Paprika mischen. Ananas in kleine Würfel schneiden und dazugeben.
- Für das Dressing Rapsöl, Sojasoße und wenn vorhanden etwas vom Ananassaft verrühren und mit Salz, ggf. etwas Zucker und Apfelessig abschmecken.
- Das Dressing über den Salat geben und servieren.

Nährwerte pro Portion:

87 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen