

Gemischter Salat-V1:

- Sonnenmais (330 Gramm)
- Petersilienwurzel (35 Gramm)
- Eisbergsalat (110 Gramm)
- Paprika Rot (200 Gramm)
- Salatgurke (150 Gramm)
- Rispentomaten (180 Gramm)
- Kürbiskerne (33 Gramm)
- Sonnenblumenkerne (49 Gramm)

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut umrühren. Mit Öl und Basilikumessig, Salz und Pfeffer würzen.

Idealerweise gibt man Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne dazu.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Energie: 815,74 kcal (3004,57 kJ)

Fett: 43,739 gr.

davon gesättigt: 6,4389 gr.

einfach gesättigt 0,0165 gr.

mehrfach gesättigt 0,1845 gr.

Kohlenhydrate: 63,708 gr.

davon Zucker: 36,606 gr.

Ballaststoffe: 63,708 gr.

Eiweiß: 36,606 gr.

Salz: 1,0312 gr.

Calcium 5,6618 gr.