

Cremig leichter Sommergenuss bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

200 gr Eisbergsalat, 50 gr Cocktailtomaten, 50 gr Salatgurken, 50 gr Maiskölbchen, 50 gr Silberzwiebeln, 50 gr Gouda, 100 gr Magerquark, 50 gr Magermilchjoghurt, 1 Prise Kresse, 1 Prise Koriander.

Die Vorbereitungen:

- Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden
- Cocktailtomaten waschen und vierteln
- Salatgurken waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- Maiskölbchen einmal quer halbieren
- Gouda raspeln

Die Zubereitung:

Den Eisbergsalat mit den Cocktailtomaten, den Salatgurken, den Maiskölbchen und den Silberzwiebeln in eine Salatschüssel geben.

Alles gut miteinander vermengen.

Den Magerquark und den Magermilchjoghurt in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.

Die Kresse und den Koriander untermischen.

Nun auch in die Salatschüssel geben und alles gut miteinander vermischen.

Als nächstes den geraspelten Gouda über den Salat streuen und alles nochmals gut miteinander vermengen.

Auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Kcal Gesamt: 375

Kcal p. P.: 187