

Schneller Käse-Traubensalat

Zutaten | 4 Portionen

250 g	kernlose blaue Weintrauben
250 g	Schnittkäse Gouda-Art
1/2	Eisbergsalat
150 g	Joghurt
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.

- Trauben waschen und halbieren.
- Käse in Würfel schneiden.
- Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.
- Aus Joghurt, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten..
- Alle Zutaten mit dem Dressing gut vermischen und servieren.

Tipp:

Der Salat kann nach Wunsch mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch verfeinert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
135 kcal	8,5 g	6,6 g	23,4 g	214 mg