



1A+1B

Fenchelsalat mit Flusskrebse



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Quark mit Mayonnaise, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zu einem Dressing vermischen. Fenchel und Gurke auf einem Teller verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Salat mit dem Dressing vermengen und mit den Flusskrebse abschließen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Flusskrebse
- ☐ 100 g Fenchel, hauchdünn geschnitten (evtl. Mandoline verwenden)
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 1 TL Mayonnaise
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	194 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	6 g
Eiweiß	27 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at