



1A+1B

## Panzanella mit schwarzen Oliven und Thunfisch



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Weißbrot in Stücke reißen und kurz grillen.  
Kirschtomaten in Spalten, Gurke in halbe Scheiben,  
Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Dressing aus  
Olivenöl und Essig, mit Pfeffer und Salz würzen.  
Tomaten, Gurke, Oliven und Zwiebel auf einem Teller  
anrichten. Thunfisch und Brot hinzufügen und mit  
Dressing beträufeln.

## Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 40-50 g Thunfisch aus der Dose in Wasser
- ☐ 75 g Kirschtomaten
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 20 g schwarze Oliven
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ 1 EL natives Olivenöl extra
- ☐ ½ EL Weißweinessig
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 413 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g     |
| Fett          | 22 g     |
| Ballaststoffe | 29 g     |
| Eiweiß        | 27 g     |