

Thunfisch-Bohnen-Salat



Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch in eigenem Saft (150 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- Saft einer Zitrone
- 150 g Joghurt 1,5% Fett

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl z.B. Dill



2 Portionen



15 Minuten

Zubereitung:

1. Gurke und Paprika waschen und klein schneiden.
2. Thunfisch, Bohnen und Mais aus der Dose abtropfen lassen und die Bohnen abspülen.
3. Dressing aus Joghurt, Zitronensaft und Gewürzen herstellen.
4. Alles miteinander vermengen.

Rezeptvariation:

Durch die Verwendung von Chili, Knoblauch und geräuchertem Paprikapulver bekommt das Gericht eine scharfe Note.

Tipps:

Wer ein festeres Dressing bevorzugt, kann die Hälfte des Joghurts durch Frischkäse light ersetzen oder einen griechischen Joghurt mit wenig Fett verwenden.

Der Salat ist Meal Prep geeignet. Dafür einfach das Dressing separat aufbewahren. So bleibt der Salat mehrere Tage im Kühlschrank frisch.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Thunfisch-Bohnen-Salat



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	421,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	4,7 g 1,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	54,7 g 15,2 g
Protein	37,4 g
Ballaststoffe	11,7 g

