2A Fisch

Frischer Heringsalat mit Roten Beten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Rote Beten, Apfel, Zwiebel, Essiggurken und Zitronensaft mit dem griechischen Joghurt in einer Schüssel vermengen. Vorsichtig den Hering einrühren.

Zutaten

- [ ] 2 gesalzene Heringe in Stücken
- [ ] 200 g Rote Beten, gekocht und in Würfeln
- [ ] ½ frischer grüner Apfel in Würfeln (z.B. Granny Smith)
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 Essiggurken in Stücken
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 TL Zitronensaft

Nährwerte pro Person

Energie	**331 kcal**
Kohlenhydrate	**25 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**25 g**