



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