



2B

Fisch

## Thunfischsalat mit Paprika, getrockneter Tomate und Apfel



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die getrockneten Tomaten kurz in eine Schale mit warmem Wasser legen. Wenn sie etwas weich geworden sind, diese zusammen mit dem Gemüse und dem Apfel in kleine Stücke schneiden. Philadelphia und abgetropften Thunfisch untermischen. Das Brot tosten und in Streifen schneiden. Zum Salat servieren.

### Zutaten

- ☐ 1 Scheibe kohlenhydratarmes Brot
- ☐ 1 Dose Thunfisch in Olivenöl (oder Wasser)
- ☐ 1 EL Zwiebel
- ☐ ½ rote Paprika
- ☐ ½ Apfel
- ☐ ½ Tomate
- ☐ 2 getrocknete Tomaten
- ☐ 2 EL Philadelphia light gegrillte Paprika

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 544 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g     |
| Fett          | 23 g     |
| Eiweiß        | 52 g     |