

Tomatensalat

- für 4 Personen -

6 Tomaten
1 Zwiebel
4 EL gekeimte Sonnenblumenkörner
2 TL Olivenöl
Balsamico, Basilikum, Schnittlauch, Pfeffer, Salz

- Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden
- Zwiebeln und Kräuter klein geschnitten zu den Tomaten geben
- Zum Schluss mit Olivenöl, Balsamico, Sonnenblumenkörnern, Pfeffer und Salz abschmecken

1 Port.:

Nährwert:

65 kcal; Protein: 2 g; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 3 g