Ingrid Holt
Ernährungsfachkraft

## ROMANASALAT MIT KIDNEYBOHNEN

Ein frischer grüner Salat mit gekochten Kidneybohnen

5 Minuten
5 Minuten
2 Portionen

## ZUTATEN

- 300 Gramm Romanosalat roh
- 250 Gramm kidney-Bohnen Konserve gegart abgetropft
- 10 Gramm Zitrone Fruchtsaft
- 1 Gramm kräutersalz
- 3 Gramm Pulver Kümmel getrocknet
- 20 Gramm Pfefferminze frisch
- 6 Gramm Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1º Den Salat waschen und gut trocken schleudern, fein hacken und in eine Schüssel geben.
2º Vorgekochte oder im Glas eingelegte, gewaschene und gut abgetropfte Bio-Bohnen hinzufügen.
3º Danach ein paar Zweige fein gehackte frische Minze, 1/3 Teelöffel gemahlenen getrockneten Kreuzkümmel, Herbamare-Salz nach Geschmack, Öl und frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen
4º Gut mischen und sofort servieren, einfach so oder als Beilage.

## NÄHRWERTINFORMATION

| | PER 100 g | PER PORTION (295 g) | % DRI |
|---|---|---|---|
| ENERGIE | 47 kcal | 139 kcal | 7 % |
| EIWEISS | 3 g | 10 g | 20 % |
| KOHLENHYDRATE | 5 g | 15 g | 6 % |
| ZUCKER | 1 g | 4 g | 4 % |
| FETT | 1 g | 4 g | 6 % |
| FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT | 0 g | 1 g | 3 % |
| BALLASTSTOFFE | 3 g | 9 g | 37 % |
| NATRIUM | 128 mg | 378 mg | 16 % |