

Fruchtiger Zucchini Salat

(4 Portionen)

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten. Zucchini in Scheiben schneiden und zugeben.

Mit Salz, Paprika und Thymian würzen. Abkühlen lassen und mit der in Stücke geschnittene Ananas vermischen.

Nährwerte: 150 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 10 g, Kalium 220 mg, Phosphat 24 mg

Zutaten:

400 g Zucchini

1 kleine Zwiebel

4 EL Olivenöl

100 g Ananas Konserve, abgetropft

Salz, Paprika

Thymian

Fruchtiger Zucchini Salat

(4 Portionen)

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten. Zucchini in Scheiben schneiden und zugeben.

Mit Salz, Paprika und Thymian würzen. Abkühlen lassen und mit der in Stücke geschnittene Ananas vermischen.

Zutaten:

400 g Zucchini

1 kleine Zwiebel

4 EL Olivenöl

100 g Ananas Konserve, abgetropft

Salz, Paprika

Thymian

Nährwerte: 150 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 10 g, Kalium 220 mg, Phosphat 24 mg
