

# Linsen-Thunfisch Salat

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 53 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Dose Linsen (200 Gramm)
- ✓ 1 Dose Thunfisch (neutral, 200 Gramm)
- ✓ 3 Handvoll Salat (grün)
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Handvoll Zwetschken
- ✓ 1 Kiwi
- ✓ Balsamicoessig
- ✓ Kürbiskernöl
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Eventuell Kürbiskerne
- ✓ Salatschüssel

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Salat waschen und in eine Schüssel geben
2. Thunfisch vom eigenen Saft entfernen + mit den Linsen in die Schüssel geben
3. Zwiebel klein schneiden und ebenso in die Schüssel geben
4. Zwetschken entkernen, klein schneiden + ebenso in die Schüssel hinzugeben
5. Die Schüsselmasse gut durchmischen
6. Mit Balsamicoessig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken
7. Zum Schluss mit geschnittenen Kiwis und Kürbiskerne garnieren und servieren

## Vplatten-Tipp

- Auch mit geschnittenen Äpfeln oder mit Rosinen ein Genuss
- Du kannst den Salat auch mit Honig oder mit Sukrin anrichten

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

