



Salat im Glas mit Proteincrackern

Ein Salat ist schnell gemacht, eine gesunde Alternative zu Fertigprodukten und kann wunderbar transportiert werden. Gemeinsam mit leckeren Proteincrackern wird er zum Star der Mittagspause.

Gesamtzeit: 20 Minuten

Zutaten (für 1 Person)

- Eine Handvoll Salat
- 1 Möhre
- 7 Cocktailtomaten
- ½ Gurke
- 1 Schalotte
- ¼ Avocado
- Etwas Obst (wie Blaubeeren oder Himbeeren)
- ½ EL Öl
- 1 EL Essig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft (oder anderes Süßungsmittel)
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- Frische Kräuter (wie Schnittlauch, Petersilie, Minze)
- Salz und Pfeffer
- ½ Zucchini
- 30 g geriebener Parmesan

1 Alle Zutaten gründlich abwaschen. Möhre, Tomaten, Gurke und Schalotte in Stücke schneiden und mit dem Salat in ein hohes, verschließbares Glas nach Belieben schichten. Schneide die Avocado in kleine Würfel und gib sie mit dem Obst in das Salatglas. Das Dressing wird in einem extra Behälter vorbereitet: Dafür Öl, Essig, Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf und frische Kräuter verrühren. Zum Schluss die Salatsoße ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Cracker die Zucchini schälen und fein raspeln. Den geriebenen Parmesan untermischen und kleine Kugeln daraus formen. Diese nun auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Esslöffel platt-drücken. Die Cracker für 6 Minuten bei 220° C backen. Abschließend die Zucchini-Käse-Taler gut auskühlen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.

Das Dressing am besten separat mitnehmen, damit der Salat nicht welk wird. Die Zutaten bzw. Mengen können natürlich nach eigenem Geschmack ausgetauscht oder angepasst werden.

Guten Appetit!