

Bunter Salat im Glas mit Schinken und Ei (Low Carb)

Zutaten

Für 4 Personen

4 Gläser von je 4-5 dl Inhalt

ca. 800 g gemischtes Gemüse, z. B. Rübli, Zucchini, Peperoni, Radieschen, Randen, bunte Cherrytomaten, gemischter Blattsalat und Kräuter

4 Eier, hartgekocht, gehackt

ca. 150 g Schinkenwürfeli

Kräuter-Vinaigrette:

2-3 EL Kräuter, z. B. Basilikum, Petersilie, gehackt

3 EL Apfelsaft

3 EL Kräuternessig

4-5 EL Öl

Salz, Pfeffer

8-12 Stück Käse, ca. 100 g, nach Belieben, z. B. Hobelkäse, Gruyère AOP oder Bergkäse



Zubereitung

Zubereiten: ca. 30 Minuten

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, raffeln oder hobeln, lagenweise mit Eiern und Schinken in Gläser füllen.
2. Vinaigrette: Alle Zutaten mixen, würzen und kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln.
3. Mit Käsestücken garnieren, frisch servieren.

Einfach praktisch:

Der Salat im Glas lässt sich vorbereiten und eignet sich daher sehr gut als Büro-Mittagessen oder für ein Picknick.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 389 kcal, 27g Eiweiss, 26g Fett, 13g Kohlenhydrate.