

Brokkoli-Peperoni-Salat mit Pinienkernen

Frisch, knackig, Low Carb und voller Geschmack



Zutaten für 2 Personen

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 1 grosse rote Peperoni
- 30 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie (optional)
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1/2 TL Kräutersalz
- Etwas schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in sehr kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen und fein würfeln.
2. Peperoni entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und auskühlen lassen.
4. Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver zu einem Dressing verrühren.
5. Brokkoli, Peperoni und Pinienkerne mit dem Dressing vermengen.
6. Mindestens 20–30 Minuten ziehen lassen und anschliessend servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.)

Kalorien: 250 kcal

Eiweiss: 8 g

Kohlenhydrate: 12 g

Fett: 18 g

Ballaststoffe: 6 g

Tipp

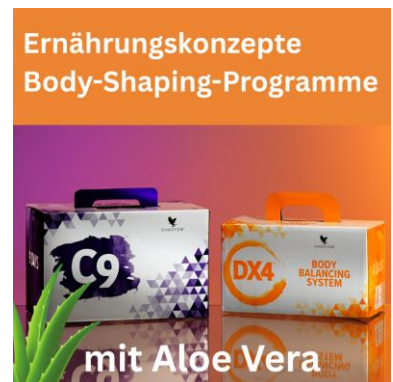
Dieser Salat passt wunderbar in eine Low-Carb-Ernährung. Kombiniere ihn mit Poulet, Crevetten, Lachs oder einem Ei für eine vollwertige Mahlzeit. Der rohe Brokkoli liefert wertvolle Ballaststoffe und Vitamin C, während die Pinienkerne gesunde Fette beisteuern. So macht gesunde Ernährung richtig Spass!

Erfolgreich zum Wohlfühlgewicht – ohne Hungern

Du möchtest gesund abnehmen, mehr Energie gewinnen und Dich wieder rundum wohlfühlen?

Mein Ernährungskonzept zeigt Dir, wie Du mit genussvollen Mahlzeiten, viel Gemüse und ausreichend Eiweiss Dein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen kannst – ganz ohne Kalorienzählen und ohne Jojo-Effekt.

Dabei steht nicht der Verzicht im Vordergrund, sondern die Freude am Essen. Mit einfachen Rezepten, alltagstauglichen Tipps und meiner persönlichen Begleitung gelingt die Umsetzung Schritt für Schritt.



Marianne Keller

Dipl.
Ernährungscoach &
ärztlich
geprüfte
Fastenbegleiterin

ernaehrungskonzept.ch

