

SALAT TO GO

GRUNDREZEPT

ZUTATEN

Dressing:

2 EL Essig

2 EL Öl (z.B. Walnuss-,
Oliven-, Leinöl)

Salz, Pfeffer, Kräuter

2 Händevoll Gemüse:

Karotten, Radieschen,
Tomaten, Gurke, Blattsalat

1 Handvoll Kohlenhydrate:

Vollkornnudeln, Naturreis,
Couscous, Buchweizen, ...

1 Handvoll Eiweiß:

Fetawürfel, Mozzarella,
Kichererbsen, Bohnen,
Tofuwürfel, vegane Pulled
Chunks

Topping:

Nüsse, Samen

ZUBEREITUNG

Ein Salat im Glas ist ein wahrer Hingucker und überzeugt nicht nur optisch, sondern kann auch geschmacklich beliebig variiert werden. Die Komponenten am besten am Vorabend vorbereiten und in ein Schraubglas schichten:

Dressing in das Glas einfüllen oder separat mitnehmen. Beim Einschichten mit harten Gemüsesorten beginnen, danach Kohlenhydratkomponente einfüllen, darauf weiches Gemüse und Eiweißlieferanten geben, zuletzt Topping hinzufügen. Schraubglas verschließen und ab in den Kühlschrank.



Meal-Prep-Rezept



ideal als Jause in der Arbeit, kann 2-3
Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden

