

Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Für den Salat Thunfisch abgießen und Walnüsse hacken. 2 TL gehackte Nüsse beiseitelegen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Drei Apfelviertel in kleine Würfel, ein Viertel in dünne Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

- 2 -

Für das Dressing alle Zutaten verquirlen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch, Walnüsse, Apfelwürfel, Basilikum und Petersilie mit 2 EL Dressing vermischen. Salat in 2 Schalen füllen und restliches Dressing darüber verteilen. Mit Apfelscheiben belegen und restlichen Walnüsse bestreuen.

Zutaten Für 2 Portionen

Für den Salat

2 Dosen Thunfisch
2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
1 Apfel
50 g Walnüsse
1 Bund Petersilie

Für das Dressing

4 Esslöffel Joghurt
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Dijon Senf
1 Teelöffel Apfelessig
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Wie dein Salat zu einem echten Fitness-Salat wird? Ganz einfach: mit Thunfisch für die Extraportion Eiweiß, einer Handvoll Walnüsse für die gesunden Fette und knackigem Apfel für ein paar Vitamine und Ballaststoffe als Sattmacher. Mit erfrischendem Joghurt-Dressing ist dieser Salat genau das Richtige nach der abendlichen Sporteinheit.

- 1 -