



KARTOFFELSALAT MIT LINSEN UND APFEL

ZUTATEN

- ▶ 500 g Kartoffeln, festkochend
- ▶ 100 g Berg Linsen
- ▶ 40 g Frühlingszwiebeln
- ▶ 0,5 Bund Schnittlauch
- ▶ 125 g rote Äpfel
- ▶ 250 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und gut auskühlen lassen. Ggf. schon am Vortag.
2. Linsen nach Anweisung auf der Packung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in Würfel schneiden.
4. Die abgekühlten Kartoffeln, schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit den Linsen, den übrigen Salatzutaten und THOMY Joghurt Salat-Creme mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	45 g
Energie	363 kcal
Fett	16 g
Protein	9 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen

