

# Ebly-Salat

## Zutaten

für 1 Portion

- 20 g Ebly Feinweizen
- 40 g Suppengemüse fein gewürfelt
- wenig Gemüsebrühe
- 40 g Gurke, frisch
- 40 g Tomate, frisch
- 3 g Rapsöl
- 3 g Senf
- 3 g Kräuteressig
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Ebly in Gemüsebrühe ca. 5 Minuten kochen
2. Gemüsemischung zugeben und weitere ca. 5 Minuten garkochen
3. Gurke und Tomate in feine Würfel schneiden
4. Dressing aus Öl, Essig, Kräutern, Senf, Salz und Pfeffer zubereiten
5. alle Zutaten vermischen und abschmecken

## Nährwert

pro Portion:

<b>Brennwert</b>	ca. 120 kcal
<b>Fett</b>	ca. 4 g
<b>Eiweiß</b>	ca. 4 g
<b>Kohlenhydrate</b>	ca. 16 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:ebly>

Last update: **2016-05-06 08:09**

