Rezept

Bunter Low-Carb-Eiersalat

Ein Rezept von Bunter Low-Carb-Eiersalat, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Salat:

- **4** Eier (M)
- **1** Apfel
- **3** große Radieschen

Für das Dressing:

- **20 g** Mayonnaise
- **1 EL** Zitronensaft
- **1 EL** TK-Schnittlauchröllchen
- Salz
- **120 g** griechischer Joghurt (10 % Fett)
- **1 EL** Honig
- **½ TL** Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 27 g F, 17 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen und die Eier ca. 5 Min. kochen lassen. Dann herausnehmen, eiskalt abschrecken und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit für das Dressing die Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Honig, Schnittlauch und Paprikapulver in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Das Dressing mit Salz abschmecken.

3. Die Radieschen waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Apfel waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel dann längs in dünne Scheiben schneiden. Die gekochten Eier schälen und achteln. Eier, Radieschen- und Apfelscheiben behutsam mit dem Dressing vermischen. Den Salat auf zwei Tellern anrichten und servieren.