

# Benny Blu Rezept „Fitness-Salat“

Dieser kunterbunte Fitness-Salat steckt voller Vitamine und zaubert Farbe auf deinen Teller.

## Dafür brauchst du:

- 1 Kopfsalat
- 4 Tomaten
- 5 Radieschen
- 1 Gurke
- 1 gelbe und 1 rote Paprika
- 1 Dose Mais
- 2 EL Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch



## Und so geht's:

1. Wasche den Salat und das Gemüse. Schneide sie in kleine Stücke. Lass den Mais abtropfen. Gib alles in eine Schüssel.
2. Vermische in einer anderen Schüssel Essig, Öl und Senf. Würze diese Soße mit Salz und Pfeffer. Gib sie zum Salat und vermenge alles. Streue etwas kleingehackten Schnittlauch darüber. Fertig!

