



MAISSALAT

20 MIN.
AKTIV

20 MIN.
GESAMT

93 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 3 g pro Person

① Fanny Frey - fannythefoodie

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Dressing

2 EL	Soja Dessert nature (oder Jogurt nature)
1 TL	Tahina
1	Limette, heiß abgespült, abgeriebene Schale und Saft
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Salat

1 Dose	Maiskörner (ca. 285 g), abgetropft
¼	Gurke (Bio), in Würfeli
¼	Rettich, in Würfeli
¼ Bund	Koriander, fein geschnitten
20 Blätter	Pfefferminze, fein geschnitten

UND SO WIRDS GEMACHT

Dressing

Alle Zutaten gut verrühren.

Salat

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das Dressing beigeben, alles gut mischen. Salat bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

GUT ZU WISSEN

Hinweis:



Die frischen Kräuter verliehen dem Salat eine wunderbar frische Note. Statt Koriander glattblättrige Petersilie verwenden.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/16357/