leichte Mahlzeit 3 Portionen Ca. 130 kcal/Portion

Gurken-Karotten-Salat

Zutaten:	Anleitung:
	<u>Zunächst</u>
	Aus
1 EL Essig	
1 EL Öl	
1 kleines Stück Ingwer	(gehackt)
Salz	
Pfeffer	
1 TL Zucker	
1 EL Zitronensaft	ein Dressing zubereiten.
	<u>Danach</u>
1 Salatgurke	schälen und in Scheiben oder Stifte hobeln.
2 Karotten	schälen und in feine Stifte hobeln.
	Wer hat, kann natürlich auch einen Spiralschneider benutzen.
	Das Dressing zu der Gurke und den Möhren geben und alles gut miteinander verrühren.
	Am besten alles vor dem Verzehr etwas durchziehen lassen und dann erst
65 g Naturjoghurt	unterrühren.
	Wenn die Gurke sehr viel Wasser gezogen hat, eventuell vorher etwas Flüssigkeit abkippen.

Mein TIPP: Mit Zucchini wird es herzhafter und weniger wässrig.