

Wieder was für Magersüchtige

mit dem Hobbyfirstkoch Ingolf Griese

Da haben wir den Salat, auch etwas für Prostatageschädigte

– hier mein Salat auf die Schnelle zubereitet und angerichtet...



Salat für Magersüchtige

Zutaten je Person und vorbereiten: ¼ Eisbergsalat, 2 gr. Tomaten, 1 Gurke – klein schneiden, 2 gekochte Eier, geriebenen Emmentalerkäse, Olivenöl, Kürbiskernöl, Dressing (French), Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Alles gut auf einem Teller würzen, abschmecken anrichten...siehe Beispielfoto →



„Guten Appetit!“