



20 Minuten



Lehrling



Sieb



Proteinquelle

Protein unterstützt das Wachstum der Muskelmasse:

Für Erwachsene bis 65 Jahre wird eine Proteinzufuhr von 57 bis 67g pro Tag empfohlen. Davon sind in diesem Gericht bereits 20,06g enthalten

Wir haben für dich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung, leckere Rezepte und jede Menge Fotos und Informationen über uns zusammengestellt! Besuch uns doch einfach hier:



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit](https://www.treatit.de)



[treatit_de](https://twitter.com/treatit_de)



[treatit](https://www.treatit.de)

Zutaten

- 1 Fenchel
- 4 Radieschen
- 1/2 Zitrone
- 1 Stange Staudensellerie
- 70g Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Linsen in einem kleinen Topf ca. 5-10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die halbe Zitrone auspressen und zusammen mit 2 EL Öl, Salz & Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren.
3. Fenchel, Radieschen und Sellerie waschen. Blätter & Enden abschneiden und in dünne Streifen schneiden. Anschließend zum Dressing in die Schüssel geben.
4. Die gekochten Linsen auf einem Teller anrichten, mit Salz, Pfeffer und das Dressing aus der Schale betreufeln. Das vorbereitete Gemüse auf den Linsen anrichten.
5. Petersilie hacken und damit den Salat garnieren.

Allergene: Sellerie


Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung.

Brennwert	532kJ/128kcal	1876kJ/452kcal
Fett	6,13g	21,61g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,92g	3,25g
Kohlenhydrate	10,12g	35,66g
- davon Zucker	2,06g	7,27g
Eiweiß	5,69g	20,06g
Salz	0,04g	0,15g

Fragen? Wir sind für Dich da!

 moin@treatit.de

 www.treatit.de

 040 30 731 741