

# Stoffwechselkur Rezept Griechischer Salat

Ein typisch griechischer Salat ist perfekt für abends geeignet, da er sich schnell zubereiten lässt und zudem das Urlaubsfeeling vom letzten Griechenlandaufenthalt aufleben lässt.

## Zutaten:

- Feta
- 1 Zwiebel
- 1/3 Gurke
- 1 Tomate
- ein paar Oliven

**Dauer:** Circa 10 Minuten

**Kalorien:** circa 160 kcal pro Portion

*Falls dir der Nachgeschmack der Zwiebeln nicht so zusagt, einfach weglassen.*

*Wir machen bei dem Griechischen Salat immer gleich eine doppelte Portion, damit wir ihn am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen können.*



## Zubereitung:

1. Erstens alle Zutaten waschen und schneiden: Nehme dafür die Zwiebel, den Feta, die Gurke und auch die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel.
2. Abschließend würzt du den Salat mit etwas Salz und Pfeffer ab und gibst danach ein paar Oliven hinzu. Wir vermeiden hier bewusst auf ein Dressing mit Öl und Essig, da wir so wieder Kalorien einsparen können und die Gurke in Verbindung mit der Tomate von selber ein natürliches und köstliches Dressing liefert.
3. Nun heißt es nur noch: den griechischen Salat genießen! Guten Appetit!