

Stoffwechselkur Rezept für Gurkensalat mit Lachs

Der Gurkensalat mit Lachs ist in kurzer Zeit zubereitet, schmeckt toll und hat vor allem sehr gute Nährwerte. Einfach ein gutes Abendessen nach einem anstrengenden Tag!

Zutaten:

- 1 Gurke
- 5 Esslöffel fettarmer Joghurt
- frischer Lachs
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Dauer: Circa 5 Minuten



Zubereitung:

Die Zubereitung des Gurkensalates ist ganz einfach:

1. Schneide die Gurke für den Gurkensalat in dünne Scheiben und würze den Gurkensalat anschließend mit Salz Pfeffer.
2. Als Dressing 5 Esslöffel fettarmen Joghurt verwenden.
3. Zum Salat kannst du einfach einen frischen Lachs aus dem Kühlregal dazu essen. Schmeckt super und ist schnell gemacht!