

# DEINE SALATBAR

SALAT PREP FÜR EINE WOCHE

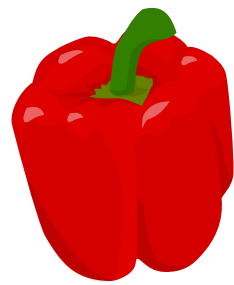
## GRÜNER SALAT

- 2 Mini-Romana-Herzen
- 1 Tüte Feldsalat oder Rucola



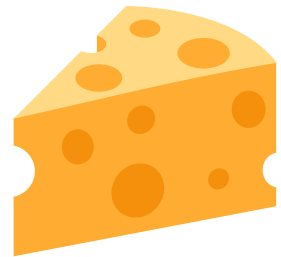
## GEMÜSE

- 1 Dose Mais
- 250g Cherrytomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- 1 Möhre



## PROTEIN

- 1 Kugel Mozzarella
- 1 Packung Feta
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Eier



## DRESSING

- 9 EL ÖL
- 3 EL Balsamico Essig
- 3 TL Senf
- 3 TL Honig
- Salz
- Pfeffer



## ZUBEREITUNG

- Wasche und schleudere den Salat und zerkleinere die Blätter.
- Wasche und zerkleinere das Gemüse.
- Koche die Eier und schneide auch den Mozzarella und Feta in kleine Stückchen.
- Bewahre alle Zutaten einzeln und ohne Dressing in Vorratsdosen auf.
- Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und jedes Mal vor Benutzung wieder durchrühren.
- Nimm dir jeden Tag etwas aus deiner Salatbar und kombiniere die Zutaten wie es dir gefällt.