



Feta-Bohnensalat

Zutaten für 1 Portion

125 g kleine weiße Bohnen (Dose)
50 g Feta light
50 g Cherrytomaten
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Weißwein Essig
1/2 TL getrockneter Salbei
Prise Salz

Nährwert: 200 kcal

12 g Eiweiß, 7 g Fett, 20 g Kohlenhydrate,

1. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Weißwein-Essig und Salbei in eine Schale geben.
2. Bohnen abgießen. Tomaten und Feta klein schneiden und alles zum Dressing in die Schale geben.
3. Olivenöl und Zitrone zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und vermengen.
4. Salat kurz durchziehen lassen.

Guten Appetit!

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann [sieh dir d-eat](#) an.