

## Rezept zum Kurzzeitfasten: Hüttenkäse-Salat mit Paprika & Gurke (unter 200 kcal)

Zutaten:

100 g Hüttenkäse  
150 g rote Paprika  
100 g Salatgurke  
1 EL Schnittlauch (tiefgefroren)  
1 EL Petersilie (tiefgefroren)  
1 EL Aceto Balsamico Essig  
Salz und Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung:

1. Paprika und Gurke gut waschen.
2. Beides abwiegen und entsprechend portionieren.
3. Gurke bei Bedarf schälen und Paprika und Gurke klein schneiden.
4. Hüttenkäse abwiegen und zusammen mit Paprika und Gurke in eine Schüssel geben.
5. Schnittlauch, Petersilie und Essig dazugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchrühren.

Guten Appetit!

PS: Du wünschst Unterstützung während des Turbo-Fastentags? Dann sieh dir [Bittertropfen von Bitterliebe](#) an.

PPS: Du kennst das Konzept zum Turbo-Fastentag nicht? [Hier gehts zur kostenlosen Kurzanleitung.](#)