



Feldsalat mit Ei

Zutaten

1 Ei Gr. M
150 g Feldsalat
1 TL Olivenöl
1 Spritzer Zitrone
2 Walnüsse = 4 Walnusshälften
Salz
Pfeffer

Nährwerte (pro Portion): ca. 200 kcal

12 g Eiweiß, 16 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,

1. Das Ei nach Vorliebe kochen.
2. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben.
3. Olivenöl und Zitrone zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und vermengen.
4. Das Ei halbieren und zu den klein gebröselten Walnüssen auf den Salat geben.

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.