



Schneller Salat mit Kichererbsen

Zutaten für 1 Portion

100 g Cocktailtomaten
100 g Salatgurke
1 Stk Frühlingszwiebel
40 g Kichererbsen (aus dem Glas oder der Dose)
1 TL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Salz & Pfeffer zum würzen

Nährwert: 209 kcal

Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiß: 10 g, Fett: 7 g

- 1.** Cocktailtomaten und Salatgurke in kleine Stücke schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben.
- 2.** Kichererbsen zu dem geschnittenen Gemüse in die Schüssel geben.
- 3.** Olivenöl über das Gemüse und die Kichererbsen geben und mit einem Spritzer Zitronensaft für den frischen Geschmack dazu geben.
- 4.** Anschließend den Salat mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
- 5.** Zum Schluss Frühlingszwiebel schneiden und ganz nach Gusto unter den Salat heben.

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 das Complete d-eat an](#).