



Melissa

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 855 kJ, 204 kcal, 16 g Kohlenhydrate,  
7 g Eiweiß, 12 g Fett, 19 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: €

veggie

## Zubereitung

### Step 1:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Gurke schälen und mit den Tomaten in Würfel schneiden. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken.

### Step 2:

Die Kichererbsen gleichmäßig auf vier Gläser (à 500 ml) verteilen und je einen Teelöffel Zitronensaft sowie einen Teelöffel Olivenöl darauf geben, leicht salzen und pfeffern.

### Step 3:

Die Tomaten und Gurkenwürfel nacheinander in die Gläser auf die Kichererbsen schichten, den Joghurt gleichmäßig auf die Gläser verteilen, etwas Salz und Pfeffer darauf geben und je einen Teelöffel gehackte Petersilie darauf streuen. Den Deckel aufschrauben und fertig ist der praktische Salat zum Mitnehmen.



## Zutaten

### Menge

1 Dose	Kichererbsen
2	Strauchtomaten
1/2	Salatgurke
4 TL	Zitronensaft
4 TL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund	Petersilie
200 g	griechischer Joghurt