

## Einfacher persischer Salat



**Kalorien:** 88 pro Portion

**Eiweiß:** 3 g pro Portion

**Ballaststoffe:** 3 g pro Portion

### Zutaten

Portionen: 4

- 2 Salatgurken (entkernt, gewürfelt)
- 4 mittelgroße Tomaten (gewürfelt)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel (gewürfelt)
- 2 Esslöffel fettfreier Feta-Käse (zerbröckelt)
- 1/4 Tasse gehackte, frische Minze oder Petersilie

### ODER

- 1/2 Teelöffel Minze oder Petersilie
- 2 Limetten (entsaften)
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Feta und Kräuter in einer Schüssel mischen und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Öl und Pfeffer vermischen - gut verquirlen.
3. Über die Gemüsemischung gießen und servieren.