

Maissalat



Gesamtzeit
15 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 192 kcal Eiweiß 8.3 g
Fett 6.4 g Kohlenhydrate 30 g



ErnährWert

Zubereitung

- 1 Mais und Bohnen in ein Sieb kippen und mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Paprika in Würfel schneiden und mit Mais und Bohnen vermengen.
- 3 Limette halbieren und 2 EL Limettensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Salat mit Dressing abschmecken.

Zutaten für 4 Personen

1 Dose(n) Mais
1 Dose(n) Kidneybohnen
1 grüne Paprika
1 Limette
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer