

# Maissalat



Gesamtzeit  
15 Minuten



Schwierigkeit  
Einfach

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



## 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