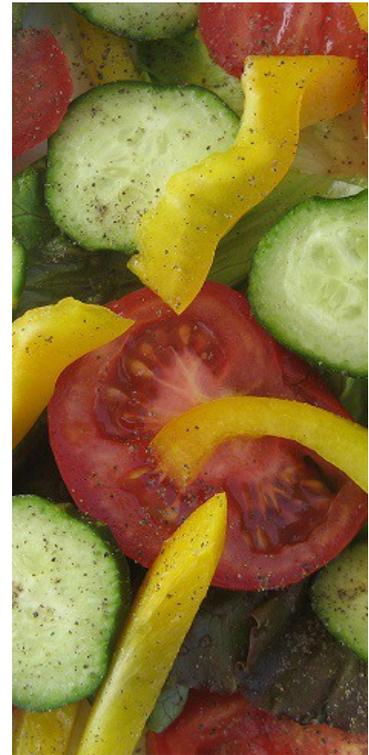


Blitzschneller Salat

Zutaten:

- 1 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Kopfsalat
- evtl. 1 Gemüsezwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Weitere Gewürze nach Geschmack
- evtl. Olivenöl



Zubereitung:

Den Salatkopf waschen und in kleine Stücke zupfen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden, Tomaten und Gurke in Scheiben. Wer mag, zerkleinert noch eine Gemüsezwiebel. Alles mischen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!