



apoday® Rezepte

Spargel & Co.

Spargelsalat mit Erdbeeren

200 g gekochter Spargel
100 g Erdbeeren
75 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Pfeffer

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Joghurt cremig rühren, mit Pfeffer und Zitrone abschmecken und den Spargel und die Erdbeeren unterheben.

105 kcal (432 kJ), 7,3 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 12,8 g Kohlenhydrate