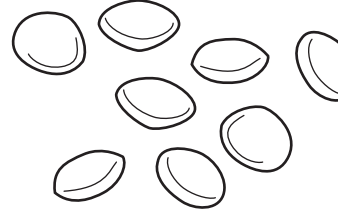


LINSENATHLET

GRAUPENSALAT MIT MANGO UND RUCOLA



ZUTATEN

- 200g Perlgrauen
- Eine halbe Mango
- Ein Bund Rucola
- Eine Paprika
- Ein halber Bund glatte Petersilie
- Saft einer Zitrone
- Ein EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- Ein Glas Nabio Linsenathlet

ZUBEREITUNG

1. Perlgrauen nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Mango und Paprika in Würfel schneiden.
3. Petersilie grob hacken und Rucola waschen.
4. Alle Zutaten in einer Schale mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

