



2A Fish

## Frischer Heringsalat mit Roten Beten



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Rote Beten, Apfel, Zwiebel, Essiggurken und Zitronensaft mit dem griechischen Joghurt in einer Schüssel vermengen. Vorsichtig den Hering einrühren.

### Zutaten

- ☐ 2 gesalzene Heringe in Stücken
- ☐ 200 g Rote Beten, gekocht und in Würfeln
- ☐ ½ frischer grüner Apfel in Würfeln (z.B. Granny Smith)
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 2 Essiggurken in Stücken
- ☐ 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ 1 TL Zitronensaft

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 331 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g     |
| Fett          | 12 g     |
| Eiweiß        | 25 g     |