1A+1B Vegetarian

# Weißkohlsalat mit Schnittlauch und Frühlingszwiebel

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Quark mit der Hälfte des Schnittlauchs, der Knoblauchzehe, einigen Tropfen Limettensaft, einer Prise Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Den Weißkohl mit der Frühlingszwiebel, dem restlichen Schnittlauch vermischen und die Limettenspalte darüber ausdrücken. Den Weißkohl mit dem Quark vermengen.

## Zutaten

- ☐ 2 EL magerer Quark
- ☐ 100 g Weißkohl in dünnen Streifen
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln in Ringen
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ± 10 Schnittlauchhalme, fein gehackt
- ☐ Limettenspalte
- ☐ Salz
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **50 kcal** |
| Kohlenhydrate | **6 g** |
| Eiweiß | **4 g** |