



KICHERERBSEN-FETA-SALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

1 Dose	Kichererbsen (insgesamt 250 g Abtropfgewicht)
100 g	Cocktailtomaten
½	Gurke
90 g	Feta
½ Bund	Petersilie
1	rote Zwiebel, klein
½	Zitrone
1 EL	Honig oder Agavendicksaft
2 EL	Oliveneröl
3 EL	Essig
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Gurken und Petersilie waschen.
2. Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten vierteln und auch in die Schüssel geben.
3. Kichererbsen in einem Sieb abgießen und kalt abspülen, zu den Tomaten und Gurken geben.
4. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
5. Jetzt den Feta in kleine Würfel schneiden und alles miteinander vermengen.
6. Für die Salatsoße die Zitrone auspressen und den Saft mit Honig oder Agavendicksaft, dem Essig und dem Olivenöl vermischen. Alles über den Salat geben und gut umrühren.

Nährwertangaben

Energiewert	498 kcal/2084 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	18,4 g	15 %
Fett	29 g	53 %
Kohlenhydrate	36 g	29 %
Ballaststoffe gesamt	7,1 g	3 %