



Bunter Blaubeer-Salat

Zutaten

- 250 g Blaubeeren
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Wasser
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 1 EL Ahornsirup
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Kopfsalat
- 285 g Mais a.d. Dose
- 50 g Rauchmandeln

Zubereitung

1. Blaubeeren waschen.
2. Maggi Gemüse Brühe in kochendem Wasser auflösen. Limettensaft, THOMY Delikatess-Senf mittelscharf, Ahornsirup, THOMY Reines Sonnenblumenöl und 75 g Blaubeeren zugeben und mit dem Stabmixer mixen.
3. Mais abtropfen lassen. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern. Mit den restlichen Blaubeeren, Mais und Rauchmandeln vermischen. Das Blaubeer-Dressing dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	290 kcal
Fett	20 g
Protein	6 g

- 🕒 15 Minuten
- ⊕ 4 Portionen