

BUNTER PAPRIKASALAT

mit Gurke und Minze

Gesund ist was bunt ist – Ganz unter diesem Motto steht unser bunter Paprikasalat mit Gurken, Petersilie und Minze. Vor allem die rote Paprika ist eine gesunde Kost für unsere Augen. Neben Vitamin C enthält die Paprika ebenfalls Vitamin A und E. Die antioxidativen Vitamine tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, der bei vielen Augenerkrankungen eine Rolle spielt.



Und so schnell ist es gemacht

- **1/2 Salatgurke** waschen und putzen, **1/2 rote Zwiebel** schälen, alles in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
- 1 EL Apfelessig** mit **3 EL Olivenöl**, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, zu dem Gemüse geben und alles vermengen
- 1 Bund glatte Petersilie** und **1 Stängel Minze** abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken

OCUVITE®

DAS LEBEN IST SEHENSWERT.

BAUSCH + LOMB

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin