



BUNTER PAPRIKASALAT MIT GURKEN UND MINZE

Gesund ist was bunt ist – Ganz unter diesem Motto steht unser bunter Paprikasalat mit Gurken, frischer Petersilie und erfrischender 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.
- Die Kräuter über den Salat streuen und servieren.



GUTEN APPETIT!