

Fitness Salat



Zutaten

- 300 g Truthahnbrustfleisch
- 150 g Trauben
- 150 g Walnüsse
- 150 g Hartkäse
- 150 g Sterzinger Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter
- Verschiedenes Gemüse nach Geschmack, in dünne Streifen geschnitten

Zubereitung

Fleisch in der Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und dann in dünne Streifen schneiden.
Die Walnüsse in einer Pfanne bräunen damit sie intensiv schmecken.
Trauben nach Wunsch halbieren und entkernen.
Hartkäse mit Gemüseschäler abstreifen.
Für das Dressing Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kräuter und 1 EL Wasser gut verrühren.
Alle Zutaten in einem Glas schichtweise anrichten und mit dem Joghurtdressing garnieren.

