

Bohnensalat mit Porree (laktosefrei)

Zutaten:

3 Stangen Porree
1 große Dose Kidneybohnen
100 g grüne Oliven
250 g Cherry - Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
20 g gehackte Walnüsse
1 EL Prise Zucker
3 EL Olivenöl
3 EL Essig
3 EL Apfelsaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Porree in kleine Ringe schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
- Alles in wenig Öl ca. 5 Minuten andünsten.
- Oliven und Tomaten klein schneiden.
- Bohnen kalt abspülen.
- Porree, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten, Bohnen, Walnüsse und Oliven vermischen.
- Den Salat mit Zucker, Öl, Essig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer abschmecken.