



Pute, Sellerie & Petersilie

aus „Das Eiweiß-Kochbuch“ von Pumperlgsund

62,0 kcal 4,9 g Eiweiß 2,2 g Kohlenhydrate / pro 100 g

Eiweiß-Salat

Zutaten für 1 Portion:

80 g Eiklar
z.B. als Good Eggwhites

5 Blätter frische Petersilie

1 Scheibe Putenschinken

1 Stange Staudensellerie

Zubereitung:

1. Zutaten und Equipment bereitlegen. Petersilie hacken, Putenschinken in Stücke schneiden.

Für das Dressing pro Portion folgende Zutaten in einer Rührschüssel verquirlen:

- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Rapsöl
- 2 g Bio Erythrit zum süßen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

2. Eiklar oder Good Eggwhites mit 2 Prisen Salz verquirlen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis es fest wird. Anschließend in Würfel schneiden.

3. Putenschinken ohne Bratfett in einer beschichteten Pfanne ca. 2 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit die Sellerie in Scheiben schneiden.

Eiweiß-Würfel und Schinken mit Sellerie und dem Dressing vermengen. Mit Petersilie garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig!

