

Gedünsteter Lachsfilet auf Salat

Ernährungsumstellungen bei Dr. Bob andere nennen es fasten.

Eisbergsalat

Gurke

Tomaten

Magerquark

Magerjoghurt

Gurke

Salz

Pfeffer

Lachsfilet

Wasser

Brühe

Möhre

Sellerie

Lauchs



Salat anrichten nach Geschmack

Möhre raspeln, Sellerie raspeln, Lauch waschen und in Streifen bringen

Gemüse anbraten mit Wasser ablöschen und mit Brühe abschmecken. Lachs zugeben und dünsten.

Quark und Joghurt mischen. Gurke dünn reinraspeln mit Salz und Pfeffer abschmecken

Alles Gemeinsam anrichten und mit Chili Salz dekorieren.

