

Hühnersalat in Senf Dressing



Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	378 kcal
Protein	44.7g
Kohlenhydrate	8.6g
Fett	19.3g
Ballaststoffe	3.8g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für den Hühnersalat:

- Blattsalat
- 150g Hühnerfleisch
- 1 Ei
- 40g Kichererbsen
- 10g Senf
- 15ml Essig
- 10ml Olivenöl
- 5g Dill
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver

Empfehlung zum Salat: 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)



Zubereitung des Hühnersalats:

Dressing: Essig, Olivenöl und Senf in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel gut vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Hühnerfleisch in kleine Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten anbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Blattsalat waschen und auf einem Teller verteilen. Das Hühnerfleisch, das Ei und die Kichererbsen dazu geben. Anschließend das Senf Dressing darüber gießen und mit etwas frischem Dill verfeinern - fertig ist der leckere Salat.

Zusätzlich zum Hühnersalat empfehlen wir 1 Tasse [100% natürlicher GymTea](#), um den Stoffwechsel anzukurbeln und das Hungergefühl zu reduzieren.

Guten Appetit und bleib fit!