



Erfrischender Energie-Sommer-Salat

Für 2(als Hauptspeise) - 4 Personen (als Vorspeise)

1 frische Gemüse-Gurke
265 g Kichererbsen gekocht Nettogewicht
200g Feta
½ Bund Petersilie

Für die Salatsoße:

4-5 Esslöffel gutes Olivenöl
Saft einer Zitrone
1 kleinen Teelöffel Honig
Salz und Pfeffer

Die Salatsoße anrühren, gut schütteln und beiseite stellen.

Die Gurke schälen, in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in die Salatschüssel geben.

Die Kichererbsen dazugeben und vermischen.

Den Feta in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in die Salatschüssel geben.

Die Salatsoße darübergeben und gut vermischen.

Die Petersilie klein hacken und eben so unterheben.

Am besten schmeckt dieser köstliche Salat, wenn er 3-4 Stunden im Kühlschrank durchziehen konnte.

Guten Appetit!!

