

# Schneller Salatteller mit Feta ★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Dose Mais-Kidneybohnen-Mischung
- 4 Tomaten
- 200 g gemischter, gewaschener Blattsalat
- 100 g Sprossen
- 2 Portionen klare, fettfreie Salatsoße
- 150 g Feta light (9% Fett)
- 300 g gegarte Hähnchenbruststreifen

Die Mais-Kidneybohnen-Mischung in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und achteln; dabei die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Zusammen mit der Mais-Kidneybohnen-Mischung, dem Blattsalat sowie den Sprossen auf einem Teller anrichten und mit der Salatsoße beträufeln.

Feta würfeln und mit den Hähnchenbrust-Streifen auf dem Salat verteilen.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. **390 kcal**, 59 g Eiweiß, 9 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

