



**Bild folgt**

## Frischkäsesalat mit Paprika und Kohlrabi

(248 kcal, KH 20 g, P 15 g, F 12 g)

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paprikaschoten
- 1 Kohlrabi
- 2 Äpfel
- 50 g Schnittlauch
- 2 Becher Körniger Frischkäse
- 2 EL Zitronensaft
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 4 EL Kürbiskerne

### Zubereitung:

Gemüse und Obst waschen, Kohlrabi schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Alles mit dem Frischkäse vermengen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Die Kürbiskerne auf dem Salat verteilen.