

KONGOLESISCHER GEMÜSESALAT



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

15 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.60

Nährwert pro Rezept

374 Kcal, 21 g Fett, 32 g KH

Zutaten

20 g Blumenkohl gekocht, rösten

20 g Tomaten, würfeln

20 g Maiskörner (Dose)

20 g Erdnüsse, gehackt

20 g Kichererbsen, gekocht

10 g Zwiebeln, hacken

10 g Essig

20 g Sonnenblumenöl

4.5 g RedLine Kongo

RedLine Scharfmacher

1

zusammen vermischen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe