

Orientalischer Hähnchensalat

[2 Portionen, 200 kcal]

Zutaten:

200g Hühnerbrust, gekocht und gewürfelt

2 Äpfel, geschält und gewürfelt

4 Stangen Sellerie, gewürfelt

3 EL Zitronensaft

1 Prise Zimt

geriebene Muskatnuss

Kardamom

Salz

Pfeffer

Süßungsmittel (z.B. Stevia)

Zubereitung:

1. Hühnerbrust in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten.
2. Fleisch mit Apfel und Sellerie in einer Schale vermischen und mit Süßungsmittel, Zitronensaft und den Gewürzen anmachen.
3. 20 Minuten durchziehen lassen.