

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Spargel Und Champignons

Anzahl: 10 Portionen

Gattung: Geflügel, Vorspeise, Pilze, Party, Geburtstag, Gemüse, Einfach, Schnell

500 g Hähnchenfleisch	350 g Miracel Whip Balance (16%
280 g Spargel (Dose)	- Fett) oder Ähnliches
340 g Ganze Champignons (Dose)	1 Gestr. Teelöffel Curry
200 g Ananas (Dose)	

Von einem Grillhähnchen das Fleisch lösen und in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Die Champignons in Viertel teilen, den Spargel in kleine Stücke schneiden, ebenso die Ananas.

Gut abtropfen lassen.

Alles zusammen mit dem Miracel Whip und dem Curry vorsichtig vermengen.

Nährwerte: Pro Portion (etwa 165 g) - 182 Kalorien, 11,5 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 9,2 g Kohlenhydrate, 1,3 g - Ballaststoffe