

# Wintersalat mit Postelein (Portulak) und Joghurt-Dressing

## Zutaten | 4 Portionen

400 g	Postelein (Portulak)
1	Zwiebel
1	Knoblauch
300 g	Joghurt
3 EL	Limettensaft
2 TL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Die Enden der Postelein-Blätter abschneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides sehr fein würfeln.
- Aus Joghurt, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
- Postelein-Blätter, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem Joghurt-Dressing gut vermischen und den Salat anrichten. Nach Wunsch mit gerösteten Walnuss- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von 208 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
97 kcal	3,6 g	11,3 mg	4,6 g	190 mg