



## GRIECHISCHER SALAT IM GLAS

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

ERGIBT 4 GLÄSER À 3 DL

**2 kleine Zitronen**

**7 EL Olivenöl**

**1 EL flüssiger Honig**

**3 Zweige Oregano**

**Salz, Pfeffer**

**½ Salatgurke**

**½ grüne Peperoni**

**200 g Tomaten, z. B. grüne**

**60 g schwarze Oliven**

**1 rote Zwiebel**

**200 g Feta**

**1.** Für das Dressing Zitronen auspressen. Öl, Zitronensaft und Honig verquirlen. Oreganoblättchen von den Stielen streifen und hacken. Oregano zum Dressing geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke, Peperoni und Tomaten in Scheiben oder Würfelchen schneiden. Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Feta in Würfel schneiden. Oliven halbieren und Stein entfernen.

**2.** Zuerst die Sauce in die Gläser verteilen. Danach Gurken, Tomaten, Peperoni, Oliven, Zwiebel und Feta einschichten. Die Gläser verschlossen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 35 g Fett,

8 g Kohlenhydrat