



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Schwäbischer Kartoffelsalat

Für 4 Personen

1kg Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Tasse Brühe

Pfeffer

Fondor

Getrocknete Salatkräuter

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser garen, abschütten, pellen und gut ausgekühlt in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit der Brühe und den Salatkräutern mischen. Mit Fondor und Pfeffer abschmecken.

Hinweis: Wenn es Ihnen wieder erlaubt ist Fett zu verwenden, geben Sie zu dem Salat noch 1 EL Öl z.B. Sonnenblumenöl hinzu.