

# FitIndustry Muskel-Salat mit Kartoffeln, Ei und Hähnchenbrust

## Zutaten (für 1 Portion)

- 150 g Kartoffel(n)
- 1 mittelgroße(s) Ei(er)
- 120 g Hähnchenbrust (Filet)
- 60 g Zuckerschote(n)
- 1 Stange Frühlingszwiebel(n)
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Für das Dressing:
- 1 EL Naturjogurt
- 1 EL Essig
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Kartoffeln kochen (ca. 20 min).

Schoten im selben Topf 2 Minuten blanchieren.

Währenddessen Hähnchenbrust in Streifen schneiden und anbraten.

Ei kochen (hart), dann schneiden, ebenso die Zwiebel.

Dressing-Zutaten mixen und über den Salat geben.

Mit Sprossen und Kernen bestreuen.

## Nährwertangaben

Kalorien

620

Kohlenhydrate

42

Eiweiß

53

Fett

26