

## Mairübchen-Carpaccio mit Paprika



### Für 2 Personen

- 2 Mairübchen, ersatzweise  
1 kleiner Rettich
- 1/4 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Sesam

### Zubereitung

1. Mairübchen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen und fein würfeln.
2. Mairübchen-Scheiben fächerartig auf 2 Teller verteilen. Paprikawürfel darüber streuen.
3. Öl, Zitronensaft, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Dressing und Sesamsamen auf dem Carpaccio verteilen.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 120 kcal

Kohlenhydrate: 9 g (entspricht 0,9 KE)

Davon Zucker: 7 g

Eiweiß: 3 g

Fett: 8 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g

Ballaststoffe: 7 g

### Tipp

Eine schnelle, kleine Gemüse Mahlzeit, die schön mild schmeckt und dabei Vitamine und Ballaststoffe enthält.

Dieser Snack ist vegan!