

## 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 Gemüseahlzeit, die schön mild schmeckt und dabei Vitamine und Ballaststoffe enthält.**

**Dieser Snack ist vegan!**

