

# Leichte Mahlzeiten



## Kartoffelsalat mit Spargel

320 g gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden.  
1 Peperoni, 100 g gegarten Spargel und 5 Cocktailtomaten klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. 125 g Coop Weight Watchers Magerjoghurt zugeben und mit 2 EL gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL Pflanzenöl und 2 EL Essig abschmecken. Als Dessert 1 Stück Melone.

## Broccoli-Teigwaren-Salat

1 Peperoni und 1 Apfel würfeln, 250 g Broccoliröschen dünsten. Alles mit 240 g gegarten Teigwaren (80 g trocken) mischen. 2 EL saurer Halbrahm mit 4 TL Coop Weight Watchers Mayo verrühren. Mit Essig, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Teigwarensalat geben.



## Überbackener Gemüsetoast

1 Karotte, 1 kleine Kohlrabi und 1 Stange Staudensellerie in sehr kleine Würfel schneiden. 2 TL Coop Weight Watchers Mayo, mit 2 EL saurem Halbrahm verrühren, mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 TL gehackter Petersilie würzen. Die Gemüsewürfel unterheben. 2 Scheiben Coop Weight Watchers Vollkorn-Toast mit der Gemüsemasse bestreichen und mit 3 EL Coop Weight Watchers Reibkäse überbacken. Als Dessert 1 kleine Banane.