

Eiersalat mit Erbsen & Mais

Cremige Salatvariation – köstlich mit glutenfreiem Baguette!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm
siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

5 Eier, hart gekocht

1 Bund Schnittlauch

1 kleine Dose Erbsen (Abtropfgewicht 140g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140g)

100g Schmand (ggf. laktosefrei)

3 EL Joghurt (ggf. laktosefrei)

3 EL Sahne (ggf. laktosefrei)

1 TL Curry

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1. Die Eier schälen, würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Mais und Erbsen zu den Eiern geben.
3. Aus allen restlichen Zutaten eine Marinade anrühren und mit dem Eiergemisch vermengen. Den Eiersalat im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Schmand eine vegane Schmand-Alternative auf Sojabasis einsetzen. Joghurt durch eine Joghurtersatz auf Soja- oder Mandelbasis tauschen. Mandel-,

Reis-, oder Soja-Cuisine anstatt Sahne verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Limettensaft anstatt Zitronensaft verwenden.



rezepte-glutenfrei.de