

# Salat im Glas – geschüttelt, nicht gerührt

«Food 2 Go» – gesundes Essen, das sich super für unterwegs eignet.  
Egal ob für die Schule, die Arbeit oder das nächste Picknick.

## Zutaten

Salatgurke  
Tomate  
Peperoni  
Käsewürfel  
Oliven  
Salat (Rucola, Eisberg)  
Salatdressing

## Zubereitung

Etwa 15 Minuten

- 1** Gurke, Tomate und Peperoni in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2** Zuerst das Dressing und dann die «schweren» Sachen in ein grosses Einmachglas geben. Zum Schluss den Blattsalat daraufgeben.
- 3** Wenn man den Salat essen will, Glas einfach umdrehen, das Dressing läuft durch alle Schichten und leicht schütteln.

## Tipp

Super zum Mitnehmen. Der Salat kann mit allen möglichen Zutaten variiert werden (Thunfisch, Mozzarella, Kichererbsen, Nudeln, Kernen-Mix und so weiter).

